

## Schwarzwurzel auf Broccoli-Mus zu Risotto

### Zutaten Gemüse:

- 500g Schwarzwurzeln
- 1 mittlerer Broccoli Kopf
- 1 Becker Sahne (vegan 200g Cashew Mus)
- Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Chiliflocken, etwas Zitronensaft

### Zutaten Risotto:

- 250g Risotto Reis
- 1 TL Kokosöl
- 700ml Gemüsebrühe
- 1 mittlere Zwiebel

### Zubereitung Gemüse

Den Broccoli grob zerkleinern, in wenig Salzwasser (das Gemüse sollte gerade bedeckt sein) garen.

Das Gemüse mit einer Siebkelle aus der Brühe holen und warm stellen.

Schwarzwurzeln waschen, bürsten und wie Spargel schälen (Handschuhe tragen, es klebt) und in kleine Stücke schneiden. Diese in der Broccoli Brühe ca. 15 min bei mittlerer Hitze garen.

Broccoli zusammen mit der erhitzten Sahne pürieren und mit Pfeffer, Salz, und Chiliflocken pikant würzen. Mit Zitronensaft und Ahornsirup verfeinern.

### Zubereitung Risotto

Zwiebel fein würfeln und in einem kleinen Topf in dem erhitzten Kokosöl anschwitzen. Den Reis dazugeben und mit dem Öl überziehen.

Nach einer Minute mit 1/3 der Gemüsebrühe auffüllen und bei geringer Hitze die Brühe fast vollständig aufsaugen lassen. Den Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen und am Ende sollte der Reis „bissfest gar“ sein, evtl. noch einmal Wasser hinzufügen.

### Tipp:

Sehr lecker schmeckt ein Mix aus Sesam und Kürbiskernen, kurz trocken anrösten und im Blitzhacker zermahlen wie grobschrotiges Salz. Über die Speise streuen.



