

# Cremiges Risotto mit Federkohl und Kabeljau

Gesamtzeit **25 Min.** 5 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

**2'261 kJ / 540 kcal**

Fett: **22 g** Eiweiss: **33 g**

Kohlenhydrate: **45 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

|               |                                                                       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>1 EL</b>   | Olivenöl                                                              |
| <b>150 g</b>  | Arborio-Reis                                                          |
| <b>125 ml</b> | Weisswein                                                             |
| <b>500 ml</b> | Hühnerbouillon                                                        |
| <b>30 g</b>   | Federkohl                                                             |
| <b>1 EL</b>   | Butter                                                                |
| <b>150 g</b>  | Kabeljaufilet                                                         |
| <b>1.5 EL</b> | <u>Kikkoman natürlich<br/>gebraute Sojasauce mit<br/>weniger Salz</u> |
| <b>1</b>      | Knoblauchzehe, fein<br>gehackt                                        |
| <b>2 TL</b>   | Zitronensaft                                                          |
| <b>1 EL</b>   | Hartkäse (Parmesan oder<br>Grana Padano), gerieben                    |

### **Federkohlpesto:**

|                |                                                                       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>25 g</b>    | Federkohl                                                             |
| <b>0.5</b>     | Knoblauchzehe                                                         |
| <b>0.25 EL</b> | Pinienkerne                                                           |
| <b>1 EL</b>    | Olivenöl                                                              |
| <b>0.5 TL</b>  | Zitronensaft                                                          |
| <b>0.5 TL</b>  | <u>Kikkoman natürlich<br/>gebraute Sojasauce mit<br/>weniger Salz</u> |

## ZUBEREITUNG

### **Schritt 1**

**1 EL** Olivenöl - **150 g** Arborio-Reis - **125 ml**

Weisswein - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute

Sojasauce mit weniger Salz - **500 ml**

Hühnerbouillon

Reis 1 Minute in Olivenöl anbraten. Mit Weisswein und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce ablöschen und kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Nach und nach die Hühnerbouillon hinzufügen, dabei regelmässig umrühren.

### **Schritt 2**

**55 g** Federkohl - **0.5 EL** Knoblauchzehe - **0.25 EL**

Pinienkerne - **1 EL** Olivenöl - **0.5 TL** Zitronensaft -

**0.5 TL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit  
weniger Salz - **1 EL** Butter

Federkohl waschen und trocknen, dann die harten Stiele entfernen. 25 g Federkohl zusammen mit Knoblauch, Pinienkernen, Olivenöl, Zitronensaft und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce in einen Mixer geben. Pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Sobald der Reis aus Schritt 1 weich ist und die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat, den übrigen Federkohl hinzufügen und weitere 3 Minuten kochen. Bei Bedarf noch ein wenig Bouillon oder Wasser hinzufügen. Zum Schluss die Butter und die Hälfte des Federkohlpestos unterrühren.

### **Schritt 3**

**150 g** Kabeljaufilet - **0.5 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce mit weniger Salz - **1**

Knoblauchzehe, fein gehackt - **2 TL** Zitronensaft - **1**

**EL** Hartkäse (Parmesan oder Grana Padano), gerieben

Kabeljau mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce, Zitronensaft und Knoblauch bestreichen. Etwa 5 Minuten dünsten. Auf dem Federkohl-Risotto servieren, mit dem restlichen Pesto beträufeln und mit Käse bestreuen.