

Reis-Suppe mit Knospenkohl / Cime di Rapa (4 Personen)

Zutaten:

Knospenkohl aus deiner Kiste

1 Knoblauchzehe

320g Langkornreis

80g Parmesan

2 EL Olivenöl

2 TL Salz

1 TL Chili (optional)

Gemüsebrühe

Zubereitung:

Den Reis mit Gemüsebrühe nach Packungsanleitung garkochen. In der Zwischenzeit die dicken und harten Stängel des Knospenkohls wegschneiden, den Rest in ca. 2cm große Stücke (restliche Stängel, Blätter und Knospen). Den Knospenkohl für 5 Minuten in kochendes Wasser geben, anschließend absieben und mit kaltem Wasser abschrecken, damit die schöne grüne Farbe erhalten bleibt. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die gehackte Knoblauchzehe mit etwas Chili und dem Knospenkohl für etwa 4 Minuten anbraten und mit Salz würzen. Den Reis dazugeben und alle mit kochendem Wasser ablöschen und bedecken. Kurz aufkochen lassen, abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

