In Butter geschwenkter Brokkoli mit Käse-Reis



Auch hier wieder ein passendes Gericht für den Sommer.

Leicht, schmackhaft, gut verdaulich und passend zur Hitze des Sommers.

Wenn Sie anstelle des Gouda und des Parmigiano Reggiano sogar noch veganen Hartkäse verwenden, haben Sie sogar ein schmackhaftes, veganes Gericht.

Die Brokkoli werden einfach in Röschen zerteilt, kurz vorgegart und dann nochmals in Butter geschwenkt.

Zum Reis kommen sowohl zwei Käsesorten als auch kleingewiegte Petersilie.

Fertig ist ein leichtes Sommergericht.

Für 2 Personen:

- 2 Brokkoli
- 1/2 Tasse Parboiled-Reis
- ein Stück Parmigiano Reggiano
- ein Stück mittelalter Gouda
- eine Portion frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Reis in der dreifachen, leicht gesalzenen Menge Wasser in einem Topf auf dem Herd 15 Minuten garen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Wasser in einem großen Topf erhitzen und Röschen darin einige Minuten vorgaren.

Herausnehmen und in eine Schüssel geben.

Käse auf einer Küchenreibe fein in eine Schüssel reiben.

Petersilie kleinwiegen und dazugeben.

Kurz vor Ende der Garzeit eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Röschen hineingeben, erhitzen und gut durch die Butter schwenken.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Reis in die Schüssel mit Käse und Petersilie geben und alles gut vermischen.

Jeweils einen Eierring auf einen Teller stellen und Reismischung hineingeben und festdrücken.

Eierringe entfernen.

Röschen auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!