

Hier und heute



Schneller Brokkoli-Eintopf mit Risoni und Sauerrahm

Brokkoli ist ein echter Tausendsassa. Sieht schön aus, schmeckt und steckt voller guter Inhaltsstoffe. Lars Middendorf kocht einen schnellen Eintopf draus.

Zutaten für den Brokkoli-Eintopf

- 2 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Möhren
- 250 g Sellerie
- 2 EL Tomatenmark
- 150 g Risoni (kleine Pastasorte für Suppen/Eintöpfe)
- Olivenöl
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 3 Zweige Thymian
- kl. Bund Basilikum
- 50 g Parmesan
- 100 g Sauerrahm
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und beides darin anbraten.

Möhren und Sellerie schälen und in Würfel schneiden, dann ebenfalls in den Topf geben und mit anbraten.

Sobald alles leicht gebräunt ist, das Tomatenmark hinzugeben, kurz mitrösten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen.

Thymianblättchen abzupfen, dann zusammen mit den Risoni in den Topf geben. Alles für zehn Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Brokkoli in kleine Röschen teilen und nach Ablauf der zehn Minuten mit in den Topf geben. Alles für weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Servieren obenauf einen Klecks Sauerrahm und geriebenen Parmesan geben.