KIKKOMAN

Cremiges Risotto mit Grünkohl 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)

1 EL	Olivenöl
150 g	Arborio-Reis
125 ml	Weißwein
500 ml	Hühnersuppe
30 g	Grünkohl
1 EL	Butter
150 g	Kabeljaufilet
1,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
1	fein gehackte Knoblauchzehe
2 TL	Zitronensaft
1 EL	geriebener Hartkäse (Parmesan oder Grana Padano)
0,5	Knoblauchzehe
0,25 EL	Pinienkerne
1 EL	Olivenöl
0,5 TL	Zitronensaft
0,5 TL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce

Kale pesto:

25 g	kale

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 EL Olivenöl - **150 g** Arborio-Reis - **125 ml** Weißwein - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **500 ml** Hühnersuppe
Reis 1 Minute in Olivenöl anbraten. Mit Weißwein und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce ablöschen und kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Nach und nach die Brühe hinzufügen, dabei regelmäßig umrühren.

Schritt 2

55 g Grünkohl - **0,5 EL** Knoblauchzehe - **0,25 EL** Pinienkerne - **1 EL** Olivenöl - **0,5 TL** Zitronensaft - **0,5 TL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 EL** Butter
Grünkohl waschen und trocknen, dann die harten Stiele entfernen. 25 g der Grünkohlblätter zusammen mit Knoblauch, Pinienkernen, Olivenöl, Zitronensaft und Kikkoman salzreduzierte Sojasauce in einen Mixer geben. Pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Sobald der Reis weich ist und die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat, den restlichen gehackten Grünkohl hinzufügen und weitere 3 Minuten kochen. Bei Bedarf noch ein wenig Brühe oder Wasser hinzufügen. Zum Schluss die Butter und die Hälfte des Grünkohlpestos unterrühren.

Schritt 3

150 g Kabeljaufilet - **0,5 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1** fein gehackte Knoblauchzehe - **2 TL** Zitronensaft - **1 EL** geriebener Hartkäse (Parmesan oder Grana Padano)
Kabeljau mit Kikkoman salzreduzierte Sojasauce,

Zitronensaft und Knoblauch bestreichen. Etwa 5 Minuten dünsten. Auf dem Grünkohl-Risotto servieren, mit dem restlichen Pesto beträufeln und mit Käse bestreuen.