



## Grünkohl-Orangen-Risotto

### Rezeptvorschlag mit etwas mehr Kalorien zum Gewicht halten

Ein Rezept mit gekeimten Reis.

Getreide in gekeimter Form wird überwiegend basisch verstoffwechselt und ist somit wie die sogenannte „**Pseudogetreide**“ z.B. Amaranth, Quinoa, Buchweizen, Hirse und Kichererbsen, sowie Vollreis und Polentagries sogar in der Basenfastenzeit erlaubt.

Gekeimter Reis, Mandelmus und Walnüsse bringen beim Grünkohl-Orangen-Risotto ein paar Kalorien mehr auf den Teller, wodurch sich dieses Rezept super zum Gewicht halten eignet. Für diejenigen, die beim Basenfasten nicht abnehmen möchten.

### Zutaten:

<b>gekeimter Reis</b>	50 g
(bei Frau Wacker erhältlich - kann ich günstiger besorgen, wenn gewünscht)	
Orange	1 Stück
frischer Grünkohl	200 g
Mandelmus	1 EL
ein paar Walnüsse	
Zwiebel	½.
Gemüsebrühe	50 ml
etwas Olivenöl	

**Gewürze:** etwas Kräutersalz Pfeffer, Chili, 1 TL Sojasosse (Bio), Paprikapulver, Koriander

### Anleitung

Den Reis in ca. 150 ml Wasser und etwas Kräutersalz ungefähr 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Grünkohl zupfen und waschen. Die Orangen filetieren und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Walnüsse knacken. Sobald der Reis gar ist, Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig anbraten. Den Grünkohl hinzugeben und leicht anbraten. Danach den Reis dazugeben. Das Mandelmus unter die Gemüsebrühe rühren und damit den Reis aufgießen. Alles abschmecken und kurz vor dem Servieren die Orangenscheiben dazugeben und mit den Walnüssen toppen.