



NestTipp 25

„Risotto“

Reis, Gemüse, Mandelmus und etwas Wein ... das wird ein leckeres Risotto sein.

Für einen Großteil der Menschen würde hier ein Bestandteil nicht dazugehören und etwas ganz Entscheidendes fehlen, der Parmesan. Warum Parmesan noch nicht mal vegetarisch ist, habe ich Euch erläutert. Für alle, die vielleicht neu dazugekommen sind: Echter Parmesan enthält Lab, das aus den Mägen getöteter Kälber stammt. Neben dem Parmesan findet sich auch Lab in anderen Käsesorten.

Doch was ist Mandelmus?

Mandelmus wird aus weißen oder braunen Mandeln hergestellt. Bei dem braunen Mandelmus ist die Schale noch vorhanden, weißes Mandelmus wird aus geschälten Mandeln gewonnen. Während des Pressens tritt Mandelöl aus. Die Vermischung aus beidem ergibt das uns bekannte Mandelmus, das in der veganen Küche oft eingesetzt wird. Es hat eine cremige Konsistenz. Aus Mandelmus können Soßen oder Dips zubereitet werden. Im Risotto sorgt Mandelmus für die Cremigkeit.

Mandeln sind allgemein gesund und gut für unsere Gesundheit. Mandelmus gibt es inzwischen auch fast überall und man muss nicht zwingend in einen Bioladen gehen, um es zu finden. Auch bei Rossmann und DM könnt ihr die Gläschen kaufen.

Weißes Mandelmus verwende ich zum Kochen (Gemüsebrühe und Mandelmus + Gewürze) als Alternative zu einer klassischen Mehlschwitze.

Braunes Mandelmus esse ich sehr gerne auf Brot oder Brötchen oder im Müsli.

Mandeln haben aber grundsätzlich auch eine kritische Seite. Ähnlich wie Avocados werden sie in Gebieten angebaut, wo wenig Wasser vorhanden ist.

Wie auch bei vielen anderen Obst- und Gemüseplantagen werden auch hier Bienen im industriellen Maßstab zur Bestäubung der Blüten eingesetzt.



Quellenangaben (Stand Oktober 2025),

Bild 1:

<https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-enerbio-mandelmus-weiss-100-blanchierte-bio-mandeln-vegan-ohne-palmfett-250-g/p/4305615996325>

Bild 2: <https://www.dm.de/dmbio-mandelmus-braun-p4066447673012.html>



Kennt ihr eigentlich den Saisonkalender? Monat für Monat findet ihr darauf saisonales Obst und Gemüse. Hier mal der Auszug des Monats Oktober:

Wenn ich den Monat Oktober sehen, kommen mir gleich ganz viele Ideen. Chicorée, Zwiebeln oder Kürbis mit Olivenöl und Salz beträufeln und ab in den Ofen damit. Ein Salat aus geraspelter Roter Bete, Karotten, einer Zwiebel und einem Apfel abgeschmeckt mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer ist einfach nur lecker und gesund.

Doch was hat dieser Kalender mit Risotto zu tun? Ich liebe Rosenkohl und passend zur Saison habe ich eine Risotto-Idee, von der ich glaube, dass sie nicht jeder mag, aber die, die es mögen, lieben es.



Quellenangaben:

<https://utopia.de/app/uploads/2019/10/saisonkalender-utopia-oktober-cpb-200522.pdf>

Mein absolutes Lieblings-Risotto ist Graupen-Rosenkohl-Risotto.

Alle Zutaten sind beliebig austauschbar. Traut euch und genießt ein tierleidfreies Risotto. Mit Kürbis ist Risotto auch eine schöne Idee.

Spinat-Champignon-Risotto:

Zutaten

- Zwiebel
- Champignons
- Knoblauch
- Risottoreis
- Gemüsebrühe
- Spinat
- Optional: veganer Weißwein
- Mandelmus

Zubereitung

Die Menge bestimmt ihr wieder danach, wie viel Appetit ihr habt. Bei Pilzen verwende ich immer frische Champignons. Wenn ich es auf den Wochenmarkt schaffe, kaufe ich bei „Paris direkt“ auch gerne eine bunte Mischung von verschiedenen Sorten. Die Pilze in etwas Öl anbraten, alternativ funktioniert das auch ohne Öl, dauert aber länger, kurze Zeit später die Zwiebeln hinzugeben.



Diese mit anschwitzen bis sie glasig sind und dann den Risottoreis im rohen Zustand hinzufügen. Alles kurz zusammen braten lassen, mit Weißwein ablöschen und in Gemüsebrühe aufkochen. Mein Tipp: Die Brühe nach und nach hinzugeben, damit das Risotto nicht zu flüssig wird. Den aufgetauten Blattspinat hinzugeben und alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis das Risotto weich ist. Gelegentlich umrühren und am Ende die gebratenen Pilze mit Mandelmus (ca. 1 EL) und Pfeffer und Salz abschmecken.

Rosenkohl-Graupen-Risotto:

Zutaten

- Zwiebel
- Rosenkohl
- Graupen
- Gemüsebrühe
- Graupen
- Optional: Veganer Weißwein
- Mandelmus

Je kleiner Rosenkohl ist, desto leckerer ist er. Ich kaufe meinen Rosenkohl immer frisch. Inzwischen gibt es auf dem Wochenmarkt auch lilafarbenen Rosenkohl. Das Auge isst ja bekanntlich mit.

Das Undankbarste und Langwierigste ist immer das Putzen. Dafür habe ich einen Ehemann oder muss, wenn dieser nicht da ist, für das Putzen von einem Kilo Rosenkohl die Zeit von einer ganzen Folge GZSZ einplanen. Es lohnt sich auf jeden Fall.

Zubereitung

Sowohl den Rosenkohl als auch die Graupen koche ich separat. Dann schwitze ich eine Zwiebel in Öl an, gebe den gekochten Rosenkohl dazu und brate ihn zusammen mit den Zwiebeln scharf an. Anschließend die gekochten Graupen dazugeben und mit Mandelmus, Gemüsebrühe sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Egal für welches Risotto ihr euch entscheidet, beträufelt es auf dem Teller noch mit einem Schuss Leinöl. Es lohnt sich!

Genießt es!