



Rote Bete Risotto

Wie wäre es mit einem schnellen und leckeren Risotto mit Roter Bete? Die rote Rübe zählt eindeutig zum heimischen Superfood und hat jetzt Saison. Sie ist reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Magnesium und Kalium und enthält jede Menge Eisen, Vitamine B & C und Folsäure.

Gesamtzeit: 45 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 vorgekochte Rote Bete
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Rapsöl
- 200 g Risottoreis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 40 g Parmesan (vegan mgl.)
- 1 EL Kresse
- 1 EL Pinienkerne
- Salz & Pfeffer

1 Rote Bete ebenfalls sehr fein würfeln (benötigt in Schritt 3). Schalotte und Knoblauchzehe ebenso sehr fein würfeln und kurz in Öl anbraten. Sobald die Zwiebelwürfel glasig sind, den Risottoreis hinzugeben und für 2 Minuten unter ständigem Rühren andünsten.

2 Reis mit 1/3 der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 1–3 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Durchgehend rühren, damit der Reis nicht anbrennt und sein Aroma verliert.

3 Rote Bete Würfel zum Reis geben. Nach und nach die restliche Flüssigkeit zufügen, bis der Reis komplett aufgequollen ist. Jetzt 2/3 des Parmesans unterrühren bis eine sämige Konsistenz entsteht. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Risotto in einem Teller anrichten, mit restlichem Parmesan bestreuen und frischer Kresse garnieren.

Guten Appetit!