

Rote Beete Risotto

mit Ziegenkäse und Rucola



30-40min



3-4 Personen

Die Rote Bete gibt diesem cremigen Risotto die knallige Farbe. Dabei kann das rote Rübengemüse aber noch viel mehr - mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen kurbelt es kräftig das Immunsystem an. Milder Ziegenfrischkäse und frischer Rucola sorgen für extraviel Geschmack und peppen das Ganze optisch noch auf.

•

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Vorsicht, die Rote Bete färbt stark! Beim Verarbeiten am besten eine Schürze und Handschuhe tragen!

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 645kcal, Fett 17.0g,
Kohlenhydrate 100.7g, Eiweiß 17.8g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Rote Bete** abtropfen lassen, die **Hälfte in grobe Stücke schneiden**, den **Rest** fein reiben. In einem mittleren Topf 1,5L Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Die **Brühe** auf niedrigster Stufe warm halten. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und die **Hälfte** fein hacken.



2. Zwiebeln braten

Die **Butter** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, dann 1EL Olivenöl dazugeben. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** darin mit etwas Salz ca. 3-4Min. glasig anschwitzen.



3. Reis anschwitzen

Nun den **Reis** in die Pfanne geben und ca. 1-2Min. mit anschwitzen. Nach und nach etwas **Brühe** unter Rühren zum **Reis** hinzufügen und köcheln lassen, bis der **Reis** die **Brühe** aufgesogen hat. Diesen Vorgang ca. 12-15Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** fast aufgebraucht, aber der **Reis** noch nicht ganz gar ist.



4. Rote Bete hinzugeben

Die **Rote Bete** dazugeben und alles gut vermischen. Etwas mehr **Brühe** dazugeben und den **Reis** in ca. 3-5Min. fertig köcheln lassen.



5. Käse einrühren

Den **Hartkäse** fein reiben und **ca. 3/4** in das **Risotto** einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dill hinzugeben

Den gehackten **Dill** unter das **Risotto** rühren. Die **Zitrone** halbieren und in Spalten schneiden. Das **Risotto** auf Teller verteilen und mit dem **Ziegenfrischkäse** und dem **Rucola** garnieren. Die **restlichen Dillspitzen** und den **restlichen geriebenen Käse** darüberstreuen. Nach Geschmack mit **Zitronensaft** und etwas Olivenöl beträufelt servieren.