



Herbstliches Rüben-Risotto

Rote Bete und Steckrübe führen oft ein Dasein im Schatten beliebterer Gemüsesorten. Dabei haben sie so viel Geschmack zu bieten! Hier können sie zeigen, was in ihnen steckt! Mit einer Garnitur aus Parmesan-Plätzchen zieht das Risotto sicherlich auch Zweifler an und könnte diese zu Steckrüben & Bete-Fans werden lassen.

Für ca. 3 Portionen
Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Pro 100 g:
492 kJ / 118 kcal
F: 3,8 g, davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren, K: 14,7 g,
davon 7 g Zucker, E: 4,4 g, Salz: 0,5 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

150 g Schalotten (etwa 4 Stück)
2 Knoblauchzweibeln
300 g rote Bete (frisch)
300 g Steckrübe
1 Möhre (mittelgroß)
250 g Risotto-Reis
150 g Parmigiano
1 Päckchen Kresse

Zutaten aus dem Vorrat:

1 EL Honig
2 EL Weißweinessig (oder 1 Schuss Weißwein)
1 Liter Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
eventuell Rosmarin (frisch oder getrocknet)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen. - Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Knoblauchzehen ebenfalls klein würfeln. Die rote Bete, die Steckrübe und die Möhre in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Den Parmesan fein reiben. Mit der Hälfte davon mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und vorsichtig flach drücken. Wer mag, kann etwas Rosmarin darauf verteilen. In den Backofen schieben und in etwa 8-9 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, das Backpapier vom Blech ziehen und die zerlaufenen Parmesan-Plätzchen abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in einem mittelgroßen Topf in dem Olivenöl glasig andünsten. Knoblauch hinzugeben, kurz umrühren. Nun die Gemüsewürfel ebenfalls kurz mitdünsten. Den Honig darunterühren, kurz karamellisieren lassen und 2 EL Weißweinessig ablöschen. Den Reis unterrühren.
4. Nun etwa ein Drittel der Gemüsebrühe angießen. Gut rühren und bei milder Hitze und offenem Topf einköcheln lassen. Rechtzeitig das zweite Drittel Brühe hinzufügen und unter häufigem Rühren einköcheln lassen; ebenso mit dem Rest der Gemüsebrühe verfahren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat und das Risotto cremig geworden ist.
5. Parmesan unterrühren.
6. Mit Kresse (oder Schnittlauchröllchen) bestreuen und mit den Parmesan-Plätzchen servieren.

Tipp

Zum Risotto passt auch gut ein untergerührter Ziegenfrischkäse und ein Topping aus halbierten Walnüssen.