



Rote-Bete-Risotto

Zutaten für 2-3 Portionen

- | | |
|---|---|
| E | 2 kl. Rote Bete (frisch), 1 EL Agavendicksaft, Olivenöl
0,5 – 1 L Gemüsebrühe, 1 EL Butter |
| M | 250 g Risottoreis, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe |
| W | 1 Handvoll geriebener Parmesan |
| H | optional etwas Ziegenfrischkäse |
| F | 1 Schuss Rotwein, 4 kl. Zweige Rosmarin |

Die rote Bete, den Knoblauch und die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Je größer die Würfel der Bete, desto mehr Biss werden sie später noch haben.

Die Brühe in einem Topf erhitzen. Sie sollte die ganze Zeit über vor sich hinköcheln. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die rote Bete dazugeben und den Agavendicksaft drüberträufeln. Dieser soll leicht karamellisieren. Auch den Reis kurz mit andünsten.

Nun mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen, den Rosmarin hinzugeben und fortan immer eine Kelle Brühe hinzugeben. Wenn die Brühe aufgesogen/verdampft ist, mit der nächsten Kelle auffüllen. Dazwischen immer rühren, rühren, rühren. Dieser Prozess wird nun immer wiederholt, bis der Reis al dente ist. Dann kann der Herd ausgeschaltet und die Pfanne von der Flamme genommen werden.

Zum Schluss noch die Butter und den Parmesan untermischen. Wenn beides geschmolzen ist, kann das Risotto serviert werden! Wer mag, kann noch etwas Ziegenfrischkäse darübergeben. Der passt super dazu!

Guten Appetit ☺

Wirkung lt. TCM: - Rote Bete: Blut und Yin nährend
- Reis: leitet Nässe-Hitze
stärkt das Lungen-Qi, entgiftend