

Rezept

Risotto mit gebackenen Roten Beten und Ziegenkäse

Ein Rezept von Risotto mit gebackenen Roten Beten und Ziegenkäse, am 29.05.2023

Zutaten

400 g Rote Beten	2 TL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 TL getrockneter Thymian	275 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte	60 g Risottoreis
50 g Parmesan	120 g Skyr (isländischer Frischkäsequark)
2 Ziegenkäsetaler (à 50 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 22 g F, 28 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Die Roten Beten putzen, schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden (Einweghandschuhe!). Die Würfel in einer Schüssel mit 1 TL Öl, Salz, Pfeffer und Thymian mischen, auf einem Backblech verteilen und im heißen Backofen ca. 30 Min. backen, bis sie weich sind, dabei ab und zu wenden.
2. Inzwischen die Brühe erhitzen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Risotto-Reis in einen Topf geben und ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Min. anrösten. Die Schalotten und 2 EL Wasser dazugeben und 1 Min. mitdünsten.
3. Eine Schöpfkelle Brühe zum Reis geben und diese offen bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis sie beinahe vollständig aufgenommen hat. Dann erneut eine Kelle Brühe zugeben und dieses Prozedere so lange fortführen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis gar ist, aber noch etwas Biss hat. Dabei immer wieder umrühren.
4. Parmesan fein reiben, mit dem Skyr unter den Risotto rühren und diesen zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. nochmals heiß werden lassen. Restliches Öl (1 TL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Ziegenkäsetaler darin bei mittlerer bis großer Hitze von beiden Seiten in je 1-2 Min. leicht anbräunen.
5. Die Hälfte der Rote-Bete-Würfel unter den Risotto mischen, diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Rote-Bete-Würfel auf zwei Tellern am Rand entlang verteilen. Risotto in die Mitte setzen und je 1 Käsetaler in Würfeln daraufgeben. Mit Pfeffer übermahlen servieren.