

Rezept

Rote-Bete-Buchweizen-Risotto

Ein Rezept von Rote-Bete-Buchweizen-Risotto, am 11.11.2024

Zutaten

1 große Zwiebel	1 EL Sonnenblumenöl
3/8 l Gemüsebrühe	150 g Buchweizen
200 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	2 EL Zitronensaft
1 großer Stängel Dill	100 g saure Sahne
30 g frisch geriebener Meerrettich (ersatzweise 1 ½ TL Meerrettich aus dem Glas)	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 11 g F, 10 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin goldgelb andünsten. 300 ml Brühe dazugießen und den Buchweizen einrühren. Bei geringer Hitze zudeckt 15-20 Min. köcheln lassen, bis der Buchweizen gar und die Flüssigkeit ganz aufgesogen ist.
2. Inzwischen die Rote Beten in kleine Würfel schneiden. Mit der restlichen Brühe und 1 EL Zitronensaft im Blitzhacker oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Gut die Hälfte des Dills mit der sauren Sahne und dem Meerrettich verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Rote-Bete-Püree unter den Buchweizen rühren und heiß werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken. Das Risotto auf tiefe Teller verteilen, jeweils etwas von der Meerrettichsahne daraufgeben und mit dem übrigen Dill bestreuen.