

Rezept

Rote-Bete-Graupenrisotto

Ein Rezept von Rote-Bete-Graupenrisotto, am 18.04.2024

Zutaten

800 g Rote Beten	1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl	200 g Perlgraupen
1 EL Apfeldicksaft	1 TL Kreuzkümmel
1 l Gemüsebrühe	1 Apfel
Salz	Pfeffer
2 EL Zitronensaft	150 g Schmand
ca. 2 EL Wasabi (Asia-Regal im Supermarkt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten schälen und in kleine Würfelchen schneiden (mit Handschuhen arbeiten). Zwiebel schälen und klein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Rote Beten dazugeben und mitdünsten. Perlgraupen untermischen und dünsten, bis sie glasig sind. Apfeldicksaft und Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mitbraten. Brühe angießen und das Risotto ca. 45 Min. zugedeckt garen lassen.
3. Inzwischen den Apfel waschen, das Kernhaus entfernen und das Fruchtfleisch raspeln. 10 Min. vor Ende der Garzeit unter das Risotto rühren. Risotto mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken. Schmand mit Wasabi verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Risotto servieren.