Rezept

Rote-Bete-Graupenrisotto

Ein Rezept von Rote-Bete-Graupenrisotto, am 29.05.2025

Zutaten

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

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 unterrühren 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.