

Rezept des Monats

Rote Rüben Risotto – Februar 2024

Zutaten (4 Portionen):

- 2 Tassen Risottoreis
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 4 gekochte Rote Rüben
- 1 Packung Feta
- 2 TL geriebener Kren
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

So wird's gemacht:

Gemüsebrühe (entweder selbstgemacht oder Wasser mit Gemüsebrühwürfel) einmal aufkochen lassen. Zwiebel klein würfelig schneiden und Knoblauch hacken. Beides in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Anschließend den Risottoreis dazugeben und kurz mitdünsten. Dann mit 1 Schöpfer Gemüsebrühe ablöschen. Flüssigkeit immer wieder verdunsten lassen und erneut Brühe dazugeben – regelmäßig umrühren. Währenddessen die gekochten roten Rüben in Würfel schneiden. Wenn die gewünschte Konsistenz vom Reis erreicht ist, die roten Rüben hinzugeben und das Gericht mit Kren, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Das Risotto auf Tellern aufteilen. Den Feta würfelig schneiden oder zerbröseln und das Risotto damit garnieren.

Tipp: Alternativ zum Feta kann auch ein heimischer Fisch dazu serviert werden.



Guten Appetit wünschen die Diätologinnen
Angelika Straka und Leonie Meil