

KRAUTKOPF

ROTE-BETE-RISOTTO

Draußen ist es kalt und drinnen gibt es einen wohligen warmen Eintopf für Leib und Seele...

Zutaten für 2 Personen:

500 g Rote Bete (4 Knollen)
1 Handvoll Haselnüsse,
grob gehackt
1 TL Bio-Honig
300 g Risotto-Reis
1 kleine Zwiebel, klein gehackt
1-2 EL natives Olivenöl
100 ml Weißwein
1 l Gemüsebrühe (ca.)
100 ml Sahne
30 g Parmesan
Meersalz
schwarzer Pfeffer
1-2 EL Balsamico-Essig
¼ TL Zimt, gemahlen
¼ TL Sternanis, gemahlen
Pflanzenöl zum Frittieren,
natives Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

- 1 2 Rote-Bete-Knollen in Alufolie einwickeln und etwa 60 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen (Stäbchenprobe).
- 2 In der Zwischenzeit die anderen beiden Rote-Bete-Knollen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

- 3 Dann im 160 Grad heißem Öl frittieren, abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.
- 4 Die Haselnüsse grob anrösten. Wenn sie goldgelb sind, mit dem Honig beträufeln, karamellisieren lassen, mit Meersalz würzen und abkühlen lassen.
- 5 Für das Risotto die Gemüsebrühe aufsetzen, zum Angießen für den Reis.
- 6 Die Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl anschwitzen. Den Reis zugeben und 2-3 Minuten dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.
- 7 Jetzt mit der Brühe auffüllen, bis der Reis gerade bedeckt ist. Nach und nach Brühe nachgießen. Dabei immer wieder gut umrühren. Je nach Reissorte beträgt die Garzeit 15-20 Minuten.
- 8 Wenn die Rote-Bete-Knollen aus dem Ofen gar sind, diese schälen, in Würfel schneiden und zum Risotto geben. Die Sahne aufschlagen, den Parmesan reiben und ebenfalls unterrühren. Mit Zimt, Sternanis, Balsamico-Essig, Meersalz und Pfeffer abschmecken.
- 8 Das Risotto mit den Rote-Bete-Chips und den Haselnüssen anrichten.



INFO: Das Rezept haben Susann & Yannic für uns und ihren wundervollen Blog "Krautkopf" kreiert. Die beiden Berliner kochen für ihren Blog vegetarische, vegane, bodenständige, naturverbundene und liebevolle Rezepte mit unglaublich viel Leidenschaft für Lebensmittel, Gerichte und natürlich für Fotografie. Diese Leidenschaft erkennt man in jedem einzelnen ihrer Bilder, die ihr gesammelt in ihrem ersten Kochbuch "Krautkopf" und natürlich auf der Internetseite www.kraut-kopf.de bewundern könnt.

BLOGGER-REZEPT

