

Rote Beete Risotto



Zutaten

50 g Parmesan, in Stücken
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel, halbiert
40 g Butter
500 g Rote Beete, geschält und in groben Stücken
250 g Risottoreis
700 g Gemüsebrühe, heiß
1/2 TL Salz

Die Rote Beete, auch Rote Bete, Rote Rüben oder bei uns auch "Rahnen" genannt, ist eine der wohl gesündesten Gemüsesorten.

Zubereitung

Parmesan in den Mixtopf geben, 15-20 Sek. / Stufe 10 zerkleinern und umfüllen.

Knoblauch und Zwiebel in den Mixtopf geben, 3 Sek. / Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20g Butter zugeben und 3 Min. / Varoma / Stufe 1 dünsten.

Rote Bete zugeben, 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und 3 Min. / 100° / linkslauf / Stufe dünsten.

Reis zugeben und 3 Min. / 100° / Linkslauf dünsten.

(Heiße) Brühe und Salz zugeben und 20 Min./100° ohne Messbecher garen, dabei den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen.

Restliche Butter und Parmesan vorsichtig unterheben und sofort servieren.

Dazu passt hervorragend Lachs.