



# Linsen-Quinoa-Risotto mit Wurzelgemüse

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍲 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Gemüsebrühe          | 800 ml |
| Zwiebeln, gelb       | 1 St.  |
| Knoblauchzehen       | 2 St.  |
| Rote Bete, vorgegart | 2 St.  |
| Karotten             | 1 St.  |
| Zitronen             | 1 St.  |
| Öl                   | 2 EL   |
| Risottoreis          | 100 g  |
| Quinoa               | 50 g   |
| Linsen, rot          | 50 g   |
| Weißwein, trocken    | 200 ml |
| Haferdrink           | 100 ml |
| Salz                 |        |
| Pfeffer, schwarz     |        |
| Veganer Hirtengenuss | 100 g  |
| Petersilie, frisch   | 5 g    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. In einem Topf Gemüsebrühe auf hoher Stufe aufkochen und warm halten. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Rote Bete in ein Sieb abgießen und fein würfeln. Karotte schälen und fein würfeln. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Karotte darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 2 Min. leicht rösten, bis der Reis beginnt am Topfboden anzubackern. Quinoa und Linsen zugeben, mit Weißwein ablöschen und komplett einkochen. Reis dann mit 1 Kelle heißer Brühe leicht bedecken und verrühren. Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. garen, dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
3. Rote Bete, Zitronensaft und Haferdrink unter das Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Genießer Block in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
4. Risotto auf vier Teller anrichten und mit Genießer Block-Würfeln und gehackter Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 406 kcal |
| Kohlenhydrate  | 56 g     |
| Eiweiß         | 9 g      |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 12 g     |