Rote-Bete-Risotto mit Meerrettich und Ziegenfrischkäse

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	200 ml
Rote Bete Saft	400 ml
Schalotten	1 St.
Butter	6 EL
Risottoreis	250 g
Salz	
Rote Bete, vorgegart	250 g
Äpfel, rot	1 St.
Birnen	1 St.
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	35 g
Walnusskerne	2 EL
Schnittlauch, frisch	5 g
Ziegenfrischkäse	150 g
Sahnemeerrettich	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. In einem Topf Gemüsebrühe und Rote-Bete-Saft auf mittlerer Stufe erhitzen und anschließend auf niedriger Stufe warm halten. Schalotte schälen und fein würfeln.

2. In einem weiteren Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte ca. 2 Min. anbraten. Risottoreis zugeben, kurz vermengen und mit etwas Rote-Bete-Brühe aufgießen. Dann salzen und köcheln lassen. Immer wieder Rote-Bete-Brühe zugießen, sodass die Reiskörner stets mit Flüssigkeit bedeckt sind. Risotto ca. 20 Min. sämig einköcheln und knapp bissfest garen.

3. Inzwischen Rote Bete fein würfeln und beiseitestellen. Für das Ragout Apfel und Birne schälen und gleichmäßig klein würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Pfanne Apfel und Birne mit 3 EL Butter ca. 2 Min. anbraten und mit grobem Pfeffer würzen. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft abschmecken.

4. Wenn der Risotto fertig ist, Rote-Bete-Würfel zugeben und Topf vom Herd ziehen. Parmesan und 2 EL kalte Butterwürfel zugeben und mit einem Deckel verschließen. Etwa 2 Min. warten und mit einem Kochlöffel untermengen. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

5. Für die Meerrettichcreme Walnüsse fein hacken. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. In einer Schüssel Ziegenfrischkäse, Sahnemeerrettich und gehackte

Walnüsse verrühren. Zum Schluss Schnittlauch zugeben, mit Salz abschmecken.

6. Rote-Bete-Risotto auf Teller geben. Apfel-Birnen-Ragout und Meerrettichcreme darauf verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Für einen noch intensiveren Geschmack kannst du zusätzlich etwas frischen Meerrettich über den Risotto reiben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	728 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	33 g