Rotwein-Risotto

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Feldsalat	150 g
Rote Bete, vorgegart	200 g
Gemüsebrühe	500 ml
Schalotten	4 St.
Butter	4 EL
Risottoreis	300 g
Rotwein, trocken	500 ml
Salz	
Olivenöl	6 EL
Zucker	1 EL
Balsamicoessig, dunkel	5 EL
Parmesan	100 g
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 EL
Walnusskerne	4 EL
Kressebeet	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, Schöpfkelle

1. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Rote Bete in ein Sieb abgießen, Saft auffangen und beiseitestellen. Rote Bete in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. 2 Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Übrige Schalotten vierteln.

2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und gewürfelte Schalotten unter Rühren ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis zugeben und ca. 1–2 Min. mitrösten. Mit Wein ablöschen und diesen nahezu komplett verkochen lassen. 1–2 Kellen Brühe angießen, mit etwas Salz würzen und Risotto unter ständigem Rühren ca. 20 Min. bissfest garen. Dabei immer wieder Brühe nachgießen, sodass der Risotto immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt ist. Rote-Bete-Saft hinzugießen.

3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Schalottenviertel darin ca. 2 Min. anbraten, 1 EL Zucker hinzugeben, mit 2 EL Balsamicoessig ablöschen und beiseitestellen.

4. Parmesan fein reiben. Sobald der Risotto fertig ist, übrige Butter und die Hälfte des geriebenen Käses unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In einer Schüssel übrigen Balsamicoessig, Honig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl zu einem Dressing anrühren. 3 EL Dressing zur Roten Bete geben und gut vermischen. Feldsalat im übrigen Dressing wenden. Nüsse hacken. Risotto auf Tellern anrichten, mit übrigem Parmesan, Roter Bete, Kresse und Nüssen bestreut servieren. Feldsalat dazu reichen.

Guten Appetit!

Tipp: Wer möchte, kann das Risotto noch mit gebratenem Ziegenkäse, Lammfilet oder

Entenbrust ergänzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	805 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	33 g