

Rote Bete Risotto mit Bete-Grün-Pesto

Die erdigen Aromen der Roten Bete harmonieren perfekt mit dem cremigen Risotto, abgerundet durch ein frisches Pesto aus Rote-Bete-Blättern. Dieses Gericht ist reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen und unterstützt Ihre Gesundheit auf vielfältige Weise.



Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Rote Bete (roh)
- 200 g Risotto-Reis
- 400 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 50 g Hefeflocken (vegan) oder 100 g Parmesan
- Frische Petersilie zum Garnieren

Rote-Bete-Grün-Pesto:

- Blätter von 1 Rote Bete, grob gehackt
- 50 g Mandeln oder Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- Saft und Schale von 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Rote Bete waschen, schälen und klein würfeln oder reiben. Gemüsebrühe oder Wasser erhitzen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Risotto-Reis hinzufügen und 2-3 Minuten anrösten, bis er leicht glasig wird. Rote Bete unterrühren.
3. Nach und nach heiße Brühe zum Reis hinzufügen und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis al dente ist (ca. 25 Minuten).
4. Für das Pesto alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten.
5. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und Hefeflocken unterrühren. Mit Pesto und Petersilie garnieren und servieren.