



Rote-Bete-Dinkelrisotto

 4 Portionen
als Hauptgericht

ZUTATEN

125 g Speck

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Butter

2 kleine frische Rote Bete
(je ca. 200 g)

1 EL Honig

300 g Dinkelreis

1 - 1,2 L Gemüsebrühe

300 ml Apfelsaft o. Weißwein

Salz, Pfeffer

evtl. zum Schluss: Traubensaft

Topping:

50 g Kernemix (Sonnenblumenkerne,
Kürbiskerne, Sesam, usw.)

100 - 150g geriebener
Parmesan oder Emmentaler

ZUBEREITUNG

1. Speck sehr fein würfeln, Zwiebel sehr fein hacken, Knoblauch pressen und alles in Butter anschwitzen.
2. Frische rote Bete schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden (Tipp: Einmalhandschuhe tragen). In die Pfanne hinzugeben und ebenfalls andünsten. Honig darüber geben und leicht karamellisieren lassen.
3. Dinkelreis (ungekocht) zugeben und kurz mit andünsten. Mit Gemüsebrühe und Apfelsaft bzw. Weißwein ablöschen und nun 20 - 25 Min. köcheln lassen. WICHTIG: hin und wieder umrühren und bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben.
4. Währenddessen in einer zweiten Pfanne die Kerne für das Topping leicht anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
5. Das gegarte Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. etwas Traubensaft unterrühren. Das Risotto soll schön cremig werden und nicht zu fest. Nun die Hälfte vom Käse in den Dinkelreis unterheben und mit den gerösteten Kernen und geriebenen Käse servieren.

Tipp: Lässt sich auch sehr gut in kleine Gläser abfüllen und kalt servieren. Hierbei besonders darauf achten, dass man zum Schluss ausreichend Traubensaft hinzugibt, damit das Risotto schön cremig bleibt.