

Rote-Bete-Spinat-Risotto

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g frische Rote Bete
- 2 TL Olivenöl
- 100 g Vollkornreis
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 200 g frischer Baby-Blattspinat
- Salz
- Pfeffer

Gemüse waschen. Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln. Rote Bete schälen und würfeln (Achtung: Rote Bete färbt sehr stark, daher Handschuhe tragen).

Öl in einem Topf erhitzen und geschnittenes Gemüse darin glasig anschwitzen. Reis hinzufügen und ebenfalls kurz mit anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und unter ständigem Rühren garen. Sobald das Risotto etwas fester wird, den Rote-Bete-Saft hinzufügen. Wenn das Risotto eine cremige Konsistenz erreicht hat, den Blattspinat portionsweise unterheben. Sollte die Konsistenz zu fest sein, noch 1 Schuss Wasser oder Gemüsebrühe hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Rezept ist empfehlenswert im Rahmen eines Reistags.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen