

Rezept: Rote Beete Graupenrisotto mit wildem Brokkoli, 4 Personen

Zutaten-Liste:

Risotto:

Zwiebeln	3 Stück
Knoblauch	3 Zehen
Rapsöl	50 ml
Graupen	700 g
Lorbeerblätter	2 Stück
Gemüsefond	1,5 L
Rote Bete Saft	1 L
Butter	100 g
Parmesan	20 g
Wilder Brokkoli	2 Hände
Blumenkohl, roh	2 Röschen

Beschreibung:

Risotto:

Zwiebeln und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. In Rapsöl glasig anschwitzen, die Graupen dazugeben und kurz mitbraten. (falls die Graupen nicht geschrotet sind, kurz anschroten)
Gemüsefond und den Rote- Bete- Saft nach und nach angießen und die Graupen 30-40 Minuten bei milder Hitze al dente garen.
Die Lorbeerblätter hinzufügen.
Mit etwas frischen Pfeffer abschmecken, die Lorbeerblätter entfernen und die Butter und den Parmesan unterrühren. (etwas Parmesan für die Deko übriglassen. Mit Salz würzen. (ggf. etwas Agavendicksaft und Knoblauchpulver verwenden) Gegen die Süße mit etwas Verjus oder Zitronensaft arbeiten.

Den Brokkoli in einer Pfanne anrösten und leicht salzen.
Dann mit dem Risotto mischen und anrichten, als Garnitur etwas rohen Blumenkohl darüber hobeln.