

## **ROT MIT ALLEN SINNEN**

### **Rote-Bete-Risotto (4Portionen)** mit Parmesan und Kürbiskernen

1 mittelgroße Zwiebel  
2 Rote Bete  
1 EL Olivenöl  
250g Risotto-Reis  
1 gehäufter EL Gemüsebrühe  
1/4l trockener Weißwein  
150g Feldsalat  
1 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer, Zucker  
2 EL Kürbiskernöl  
50g Parmesan  
1 EL Kürbiskerne

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Rote Bete putzen und schälen, und 4 Scheiben abschneiden, den Rest in feine Würfel schneiden.
2. Olivenöl erhitzen und die Rote-Bete-Scheiben darin kurz von jeder Seite anbraten. Dann die Hälfte der Würfel von Rote Bete und Zwiebel bei schwacher Hitze glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und ebenfalls unter Rühren glasig dünsten.
3. Die Brühe in 3/4l Wasser auflösen. Die Brühe und den Wein nach und nach dazugeben. In kleinen Mengen immer jeweils, wenn die Flüssigkeit verkocht ist. Insgesamt 25-30 Minuten offen köcheln bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist.
4. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Essig, Salz und Pfeffer und eine Prise Zucker verrühren, Kürbiskernöl darunter schlagen und die restlichen Zwiebeln dazu geben. Die Vinaigrette über den Feldsalat geben.
5. Vom Parmesan einige Späne mit dem Sparschäler abhobeln (Dekoration), den Rest reiben und unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto und Kürbiskerne und Rote-Bete-Scheiben anrichten.
6. Feldsalat dazu reichen