

BÖ Rezept des Monats
“Rote-Rüben-Risotto
mit
Birnen und Walnüssen“
Jänner 2024



Zutaten:

1 Zwiebel, 250 g Rote Rüben (vorgekocht und vakuumiert), 2 EL Olivenöl, 200 g Risottoreis, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, 100 ml Rote-Rüben-Saft, Pfeffer, Salz, 30 g Parmesan, 20 g Walnüsse, 1 kleine Birne, Salz, Pfeffer und Parmesan zum Servieren

Zubereitung:

Zwiebel schälen; schneiden und die Roten Rüben ebenfalls klein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Reis darin glasig anbraten. Anschließend mit $\frac{1}{4}$ l Gemüsebrühe aufgießen und gelegentlich umrühren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die restliche Gemüsebrühe nach und nach einarbeiten und ca. 20 Minuten bissfest garen, währenddessen immer wieder umrühren. Gegen Ende der Garzeit die Rote-Rüben-Würfel, den Rote-Rüben-Saft und den geriebenen Parmesan unterrühren. Zuletzt das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse grob hacken, die Birne waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Servieren Sie das Risotto garniert mit den Birnen, den gehackten Nüssen und dem geriebenen Parmesan entweder als vegetarische Hauptspeise oder als leckere Beilage zu einem knusprig gebratenen Zanderfilet.

4 Beilagenportionen à 334 kcal, 8 g Eiweiß, 11 g Fett, 50 g KH = 5 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen