

Maria Groß
Rotes Risotto mit Früchten

Montag, 11. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:

150 g	Apfel
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
etwas	Salz
1 EL	Olivenöl
200 g	Risottoreis
300 ml	Rote Bete-Saft
300 ml	Holunderbeerensaft
etwas	Cayennepfeffer
1 EL	Holunderblütensirup
200 g	Brombeeren
3 Stängel	Basilikum
2 Stängel	Minze
125 g	kalte Butter, in Würfeln
150 g	Schafskäse



Zubereitung:

1. Den Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, dann die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.
2. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen, mit einem großen Messer erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden und grob hacken. Eine gute Prise Salz darüber streuen und mit Messerrücken alles zerdrücken, bis eine Paste entsteht. Alternativ kann man den geschnittenen Knoblauch mit Salz auch im Mörser zu einer Paste zerstoßen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel und den Risottoreis darin glasig dünsten. Mit etwas Rote-Bete-Saft und Holundersaft aufgießen, der Reis sollte leicht mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Den Reis unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, währenddessen nach und nach immer wieder etwas von den Säften nachgießen, dabei gelegentlich durchrühren.
4. Risotto kräftig mit Salz, Cayennepfeffer, Holundersirup und Knoblauchpaste würzen.
5. Brombeeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen.
6. Basilikum und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Sobald der Risotto bissfest ist, die Apfelstücke untermischen und nach und nach unter ständigem Rühren die kalten Butterwürfel hinzufügen, bis ein schmelziger, glänzender Risotto entsteht.
8. Risotto auf Tellern anrichten. Frische Brombeeren und den Schafskäse darüber bröseln. Basilikum und Minze darüber zupfen und genießen.

Pro Portion: 710 kcal/ 2980 kJ
59 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 47 g Fett