

Rote Rüben Risotto mit Feta und Walnüssen

600 g Rote Rüben gekocht

125 g Risotto Reis
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
125 ml Rotwein (alternativ Gemüsesuppe)
250 ml Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
100 g Feta



Rote Rüben zubereiten:

Rote Rübe ist der Rubin unter den Wurzelgemüsen. Die dunkelrote Farbe entsteht durch einen gängigen Lebensmittelfarbstoff, das Pigment Betanin.

In der Naturheilkunde werden ihre blutreinigenden, blutbildenden und verdauungsanregenden Eigenschaften hervorgehoben. Sie stärkt das Herz und beruhigt die Nerven. Überdies wirkt sie antibakteriell und stärkt das Immunsystem.

Variante I: mit Schale in Wasser kochen, leicht gesalzen, nach dem Auskühlen schälen und weiter verarbeiten.

Variante II: im vorgeheizten Ofen (200°C) die in Alufolie eingewickelten Roten Rüben eine Stunde rösten. Nach dem Auskühlen in grobe Stücke schneiden und pürieren oder geschnitten weiter verarbeiten.



Die roten Rüben in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin kurz andünsten.

Die roten Rüben-Würfel hinzugeben und für ein paar Minuten mit braten.

Danach den Risotto Reis hinzugeben und so lange unter gelegentlichem Rühren mit braten, bis er glasig ist. Mit Rotwein ablöschen. Anschließend die Gemüsesuppe dazu gießen und so lange köcheln lassen, bis der Risotto Reis bissfest ist.

Den Feta grob zerbröseln und unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Walnüsse grob hacken. Die Petersilienblätter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Feta mit den Fingern zerbröseln. Das Rote Rüben Risotto auf Teller anrichten und die Walnüsse, den zerbröselten Feta und den Petersil darüber verteilen.

In Gläser abgefüllt und eingereicht z.B. kann das Risotto länger haltbar gemacht werden.