

Wurzelgemüse-Risotto mit Parmesan

2 Portionen – 45 Minuten

- 500ml Brühe (bis 700 ml)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Möhren
- 150 g Petersilienwurzeln
- 100 g Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Risotto-Reis
- 50 ml Weißwein
- 1 EL Butter
- 3 Stiele Thymian
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
- ½ TL Chiliflocken (getrocknet)
- 50 g Parmesan

Brühe erhitzen und warmhalten. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Möhren, Petersilienwurzel und Rote Bete putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Hälfte der Möhre und Petersilienwurzel zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Min. dünsten. Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen. Gerade so viel Brühe zugießen, dass der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 20 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe zugießen, sobald sie vom Reis aufgesogen ist.

Inzwischen 1 EL Öl und 1/2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Das restliche Gemüse und den Thymian darin bei mittlerer bis starker Hitze 10 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie hacken und mit Zitronenschale und Chiliflocken mischen. Parmesan reiben.

Die Hälfte des Parmesans und 1/2 EL Butter unter den Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto mit gebratenem Gemüse, Gremolata (Petersilie, Zitrone, Chiliflockenmix) und restlichem Parmesan bestreut servieren.

Quelle: /www .essen-und-trinken.de