



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Rote Beete-Risotto mit Feta und Rosmarinöl

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 600 ml GEFRO Suppe
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zucker
- 500 g Rote Beete, gekocht
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 120 g Risottoreis
- 250 ml Rote Beete-Saft
- 150 g Feta
- 1 Bund Brunnenkresse, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Rote Beete-Risotto mit Feta und Rosmarinöl

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

25,2 g Fett	37 g Kohlenhydrate	13 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	428 kcal Brennwert
-------------	--------------------	-------------	---------------------	--------------------

**Rote Beete-Risotto mit Feta und Rosmarinöl:** Die Schale von 1 Bio-Zitrone fein abschälen, dabei darauf achten, dass möglichst wenig von der weißen Haut mit abgeschält wird. Die Zitronenschale in feine Streifen schneiden. 2 EL Wasser mit 1 TL Zucker in einem kleinen Topf mit den Zitronenstreifen aufkochen und köcheln lassen, bis der Zucker gelöst ist.

500 g gekochte Rote Beete fein würfeln. 2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden.

250 ml Rote Beete-Saft mit 600 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** aufkochen.

1 EL Butter und 1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einen Topf geben und erwärmen. 120 g Risottoreis zugeben und kurz andünsten. Die Schalottenstreifen zugeben und kurz mitdünsten.

Mit etwa 200 ml von der Rote Beete-Brühe ablöschen und bei mittlerer Temperatur unter regelmäßigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dabei nach und nach den Rest der Flüssigkeit zugießen. Nach 15 Minuten die gewürfelte Rote Beete zugeben.

150 g Feta grob zerbröseln und etwa 100 g davon untermengen. Einige Blätter von der Brunnenkresse zurückhalten, den Rest grob hacken und unter das Risotto rühren.

Das Risotto in tiefen Tellern anrichten und die übrige Brunnenkresse, den übrigen Feta und die Zitronenschale darauf verteilen. Mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** beträufeln.