



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

Einkaufszettel

Rote Beete-Risotto mit Feta und Rosmarinöl

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

Weitere tolle Rezepte findest du unter 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

1 Zutaten vorbereiten:

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.

In einem kleinen Topf 2 EL Wasser mit 1 TL Zucker und den Zitronenstreifen aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.

1 Rote Beete und Brühe vorbereiten:

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 in einem Topf aufkochen.

2 Risotto ansetzen:

1 EL Butter und 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen. 120 g Risottoreis zugeben und kurz andünsten. Die Schalottenstreifen hinzufügen und kurz mitdünsten.

3 Risotto garen:

Mit etwa 200 ml der Rote Beete-Brühe ablöschen und bei mittlerer Temperatur unter regelmäßigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Nach und nach den Rest der Flüssigkeit zugießen. Nach 15 Minuten die gewürfelte Rote Beete zugeben.

4 Fertigstellen & Servieren:

150 g Feta grob zerbröseln und etwa 100 g davon unter das Risotto mischen. Einige Blätter von der Brunnenkresse zur Dekoration zurückhalten, den Rest grob hacken und unterrühren.

Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit der übrigen Brunnenkresse, dem restlichen Feta und der Zitronenschale bestreuen.

Zum Abschluss mit 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl beträufeln.

Tipps & Varianten

Tipp:

Das Risotto lässt sich gut vorbereiten - einfach kurz vor dem Servieren den Feta und das Rosmarinöl unterheben für ein besonders cremiges Ergebnis.