

Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN
DAS MAGAZIN FÜR DEN
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

ROTE-RÜBEN-RISOTTO



240 g Rundkornreis
1 l Gemüsejus (oder 1 Liter
klare Gemüsesuppe)
3 frische rote Rüben
2 Zwiebel
200 g Ricotta – oder zum
Selbermachen 2 x 500 ml
Buttermilch
1 Zitrone – die Zesten
1 Lorbeerblatt
Olivenöl Extra Vergine
Salz
Pfeffer
200 ml Weißwein

Her mit den Rüben

- 2 rote Rüben in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen und bei

reduzierter Temperatur ca. 30 Minuten köchelnd gar werden lassen

- Die Zwiebel schälen, ganz fein schneiden, in einem zweiten Kochtopf mit etwas Olivenöl glasig dünsten und mit dem Weißwein ablöschen
- Den Reis dazugeben und unter ständigem Rühren mit dem Gemüsejus behutsam aufgießen
- Die geschälte rohe rote Rübe fein in das Risotto reiben, das dadurch eine kräftige Farbe annimmt
- Das Lorbeerblatt, die

eventuell gehackte frische Kräuter nach Belieben begeben und mit einer Prise Salz und etwas Pfeffer abrunden

- Das Risotto unter Beigabe von Olivenöl für die Emulsion solange rühren bis es „schlotzig“ wird, also die gewünschte Cremigkeit erreicht ist
- Beim Servieren die zu kleinen Würfeln geschnittenen, gekochten roten Rüben und den Ricotta bröselig auf dem Risotto verteilen



Ricotta selber machen:

Die Buttermilch mit einer Prise Salz in einem Topf aufkochen bis sich die Molke trennt.

Der Ricotta kann nun einfach mit einem Sieb abgeschöpft und die Molke für das Risotto verwendet werden

Rote Rüben sind ein wahrer Gesundbrunnen, denn die Knollen stecken voll Vitamin B, Kalium und Eisen. Die Inhaltsstoffe

wirken entzündungshemmend, schützen vor Atherosklerose bzw. Gefäßablagerungen und enthalten wichtige Antioxidantien

