



- Rezept der Woche -

## Risotto mit Rote Bete Blättern

### Zutaten für 2 bis 3 Personen:

- 200 g Risottoreis
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 bis 150 g Rote Bete Blätter
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Blätter Salbei
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 g Butter
- 50 g Parmesan
- Öl
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- Die gewaschenen Rote Bete Blätter feinhacken
- Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Stückchen hacken
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch 2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Blätter dazu geben
- Die Blätter ca. 5 Minuten andünsten, bis sie zusammenfallen, die Pfanne beiseitestellen
- Zwiebel kleinschneiden und Salbei feinhacken
- Öl einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten
- Salbei, das Lorbeerblatt und den ungekochten Reis dazugeben und gut umrühren
- Den Reis unterschwitzen, 2-3 Minuten anrühren und dann mit dem Weißwein ablöschen
- Etwa 50 ml heiße Gemüsebrühe zum Reis dazugeben und sie bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Dabei immer wieder mit einem Holzlöffel umrühren und die Reiskörner vom Topfrand in die Mitte streichen. Sobald die Brühe verkocht ist, den nächsten Schluck Brühe dazugeben und so weiter, bis nach ca. 30 Minuten die gesamte Brühe aufgebraucht ist. Der Reis sollte immer leicht köcheln. Risottoreis ist sehr stärkehaltig und brennt leicht an, deshalb ist es wichtig, ihn immer wieder umzurühren und die Körner vom Topfrand und vom Topfboden abzukratzen!

- Ist die Brühe aufgebraucht, der Reis aber noch nicht ganz weich, noch ein wenig heißes Wasser dazugeben. Der Reis sollte eine cremige Konsistenz erhalten, aber noch Biss haben
- Zum Schluss die Butter und den Parmesan unter den Reis geben und die Rote Bete Blätter unterheben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Wenn Risotto abkühlt, wird es klebrig.

**Guten Appetit!**