Veggie in pink: Rote-Beete-Risotto

Dieses Risotto ist farblich der Knaller! Kochexperte Jörg Ilzhöfer serviert dazu gebratene Zucchini-Scheiben. Außerdem erklärt er, wie es mit ein paar Tricks samtig und sämig wird.

Schwierigkeitsgrad: mittel
Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutaten für das Risotto (für 6 Personen)

3 EL Olivenöl
1-2 Zwiebeln (geschält, feine Würfel)
1 Knoblauchzehe
2 Tassen Rundkornreis (italienisch, z.B. Acquerello)
0,1 l Weißwein
7 Tassen Fleisch- oder Gemüsebrühe (kräftig)
250 g Rote Beete (gekocht und geschält)
2 EL Rote Beete Saft
100 g Parmesan (frisch gerieben)
Salz
Pfeffer
2-3 EL Butter

Zubereitung

Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch im Olivenöl glasig andünsten. Die Zwiebeln sollten keine Farbe bekommen. Danach den Rundkornreis hinzugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen.

> *Mein Tipp: Risotto-Reis muss nicht abgewaschen werden. Die Stärkeschicht um das Reiskorn sorgt dafür, dass das Risotto schön cremig wird! Empfehlung: Verwenden Sie italienischen Rundkornreis für das Risotto.*

Löschen Sie den Reis mit einem guten Schluck Weißwein (z.B. Württemberger Kerner) ab und füllen Sie dann mit der heißen Brühe auf, bis der Reis bedeckt ist.

> *Mein Tipp: Die Brühe zum Ablöschen muss unbedingt heiß sein. Mit kalter Brühe bringen Sie den Garvorgang zum Stocken!*

Während der Garzeit von circa 18 bis 20 Minuten muss immer wieder mit heißer Brühe aufgefüllt und stetig gerührt werden.

Mein Tipp: Rühren ist ganz wichtig für das Gelingen. Damit lösen Sie die Stärke um das Reiskorn herum ab und das Risotto wird wunderbar cremig!

In der Zwischenzeit die weich gekochte Rote Beete (gibt es bereits gekocht zu kaufen) in sehr kleine Würfel schneiden.

Mein Tipp: Verwenden Sie für die Arbeiten mit der Roten Beete unbedingt Einweghandschuhe! Die rote Rübe färbt heftig ab!

Zutaten für die Dekoration:

1 Zucchini
Olivenöl
Thymianzweig
Salz
Pfeffer

Nun die Zucchini an beiden Enden etwas abschneiden und der Länge nach in feine Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl und Thymian leicht anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.

Immer wieder das Risotto mit Brühe auffüllen und rühren. Wenn die Flüssigkeit komplett aufgesogen und der Reis auch noch etwas sämig ist, ist das Risotto fertig. Der Reis sollte außen cremig und innen noch leicht bissfest sein.

Zum Schluss den Rote Beete-Saft, die Butter in kleinen Flocken sowie den Parmesan (oder anderen herzhaften Käse) vorsichtig unterziehen, würzen und dann die Rote-Beete-Würfel unterarbeiten. Einige Rote-Beete-Würfel für die Dekoration übrig lassen.

Zum Anrichten Risotto in einen etwas tieferen Teller geben, die warmen Zucchinischeiben aufrollen und daraufsetzen. Mit den restlichen Rote-Beete-Würfeln dekorieren.

SWR4 Baden-Württemberg | Jörg Ilzhöfer | 17.3.2021