



Junge Rote Bete mit Grünkern- Risotto

Zutaten für ca. 4 Personen:

Ca. 500g	Rote Bete
3	Schalotten
1	Knoblauchzehe
100g	Sauerrahmbutter
300 g	Grünkern
1 Ltr	Gemüsebrühe
125 ml	Kräftige Gemüsebrühe
1 Bund	Petersilie
2 TL	Koriandersamen
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Die Rote Bete in kochendem Salzwasser ca. 30-40 Min. garen. Anschließend unter kaltem Wasser die Haut abziehen, gegebenenfalls und klein schneiden. Koriander im Mörser zerstoßen.

Grünkern mit einem Teelöffel Butter und 2 fein geschnittenen Schalotten in einen Topf geben und scharf anrösten. Mit 3/4 l Gemüsebrühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze köcheln lassen.

Das Risotto immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt, und nach ca. 15 Min. noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Es sollte immer so viel Flüssigkeit beigegeben werden, dass der Brei im Topf flüssig ist. Wenn der Grünkern weich ist, aber innen noch einen festen Kern hat, ist das Risotto fertig (nach ca. 15-20 Minuten). Feingehackte Petersilie unterrühren.

Den Topf vom Herd ziehen und die restliche Butter in grossen Flocken mit einem Kochlöffel unter das Risotto arbeiten. Für das Rote- Bete- Gemüse eine fein geschnittene Schalotte in einem Topf mit etwas Butter dünsten. Knoblauch zugeben und mit der kräftigen Gemüsebrühe ablöschen. Rote Bete Kugeln und Koriander zugeben und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das ganze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Rote Bete eventuell mit etwas Stärke abbinden. Das Gemüse zum Risotto reichen.