

# Winter-Rezept



## Winterliches Risotto

Für 2 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten



### Zutaten:

700 ml	Gemüsebrühe
150 g	Karotten
100 g	Rote Bete
150 g	Pastinake
1	Kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
150 g	Risottoreis
50 ml	Weißwein oder Gemüsebrühe
1 EL	Butter
	Thymian, Petersilie
1 TL	Geriebene Zitronenschale
½ TL	Getrocknete Chiliflocken
50 g	Parmesan
	Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Brühe erhitzen und zur Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Karotten, Rote Bete und Pastinake schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Danach die Hälfte des Gemüses dazugeben und für 3 Minuten leicht anbraten. Reis hinzufügen und kurz mit andünsten.

Den Topfinhalt mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen und weiterkochen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Jetzt soviel Brühe hinzugeben, bis der Reis bedeckt ist und für rund 20 Minuten unter häufigem Rühren garen. Zwischendurch immer wieder Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit das restliche Gemüse mit dem Thymian und einem halben Esslöffel Butter und einem EL Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Petersilie kleinhacken und mit Zitronenschalen und Chiliflocken vermengen. Den Parmesan reiben und mit einem halben Esslöffel Butter unter das Risotto mischen, damit es schön cremig wird.

Wenn die Reis-Gemüse-Mischung gar ist, in Teller füllen, das gebratene Gemüse darauf platzieren und mit der Petersilienmischung und etwas Parmesan dekorieren.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Regionale Rezepte

*Claudia Zimmermann*  
Januar 2025