

Ingwer-Zartweizen-Risotto mit Roten Rüben

25–30 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

2 Stk.	Zwiebel
3 EL	Sesamöl
200 g	Zartweizen
200 g	Rote Rüben
150 ml	Kokosmilch
1 EL	Cranberryessig
500 ml	Klare Gemüsesuppe
4 EL	Orangensaft
1 Stk.	Geriebener Kren
1 Stk.	Zimt ganz
1 TL	Bio Ingwer gemahlen
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein schneiden. Rote Rüben würfelig schneiden.
2. Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Zartweizen dazugeben und kurz anbraten. Rote Rüben und Zimtstange hinzugeben, mit Essig ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
3. Orangensaft und gemahlenen Ingwer einrühren und für 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Zimtstange entfernen. Sobald der Zartweizen weich ist, mit Kokosmilch aufgießen.
5. Gut durchmischen und mit Meersalz und gemahlenem Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten, Kren darüberstreuen und genießen.