



Ingwer-Zartweizen-Risotto mit Roter Bete

🕒 25–30 Min   

Zubereitung

- 1 Zwiebel schälen und fein schneiden. Rote Bete würfelig schneiden.
- 2 Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Zartweizen dazugeben und kurz anbraten. Rote Bete und Zimtstange hinzugeben, mit Essig ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
- 3 Orangensaft und gemahlene 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, Meerrettich darüberstreuen und genießen.

Zutaten 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

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

