



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

1 Stk. Geriebener Meerrettich

Orangensaft

1 Stk.

✓ Zimt ganz

4 EL

1 TL

✓ Ingwer gemahlen

1 Prise

✓ Meersalz jodiert grob

1 Prise

◆ Pfeffer schwarz ganz

Ingwer-Zartweizen-Risotto mit Roter Bete

Ō 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 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, Meerrettich darüberstreuen und genießen.

