



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Rote Beete-Risotto mit Feta und Rosmarinöl

- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Omega-3 Rosmarinöl
- 600 ml GEFRO Suppe
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zucker
- 500 g Rote Beete, gekocht
- 2 Schalotten
- 1 EL Butter
- 120 g Risottoreis
- 250 ml Rote Beete-Saft
- 150 g Feta
- 1 Bund Brunnenkresse, geputzt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Rote Beete-Risotto mit Feta und Rosmarinöl

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

25,2 g Fett	37 g Kohlenhydrate	13 g Eiweiß	6,9 g Ballaststoffe	428 kcal
Brennwert				

Rote Beete-Risotto mit Feta und Rosmarinöl

1. Zutaten vorbereiten:

Die Schale von 1 Bio-Zitrone fein abschälen – dabei darauf achten, dass möglichst wenig von der weißen Haut mit abgeschält wird. Die Zitronenschale in feine Streifen schneiden. In einem kleinen Topf 2 EL Wasser mit 1 TL Zucker und den Zitronenstreifen aufkochen und köcheln lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.

2. Rote Beete und Brühe vorbereiten:

500 g gekochte Rote Beete fein würfeln. 2 Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. 250 ml Rote Beete-Saft mit 600 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** in einem Topf aufkochen.

3. Risotto ansetzen:

1 EL Butter und 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen. 120 g Risottoreis zugeben und kurz andünsten. Die Schalottenstreifen hinzufügen und kurz mitdünsten.

4. Risotto garen:

Mit etwa 200 ml der Rote Beete-Brühe ablöschen und bei mittlerer Temperatur unter regelmäßigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen. Nach und nach den Rest der Flüssigkeit zugießen. Nach 15 Minuten die gewürfelte Rote Beete zugeben.

5. Fertigstellen & Servieren:

150 g Feta grob zerbröseln und etwa 100 g davon unter das Risotto mischen. Einige Blätter von der Brunnenkresse zur Dekoration zurückhalten, den Rest grob hacken und unterrühren. Das Risotto in tiefen Tellern anrichten, mit der übrigen Brunnenkresse, dem restlichen Feta und der Zitronenschale bestreuen. Zum Abschluss mit 2 EL **GEFRO Omega-3 Rosmarinöl** beträufeln.

Tipps:

Das Risotto lässt sich gut vorbereiten – einfach kurz vor dem Servieren den Feta und das Rosmarinöl unterheben für ein besonders cremiges Ergebnis.