

Rote-Bete-Graupen-Risotto mit Spinat-Salat

Für zwei Personen

Für das Risotto:

400 g Perlgraupen	2 vorgegarte rote Bete	1 Knoblauchzehe
2,5 Zwiebeln	120 g kalte Butter	40 g Parmesan
1 Blauschimmelkäse	20 ml Weißwein	200 ml Gemüfefond
100 ml Rote-Bete-Saft	50 ml Olivenöl	1 Lorbeerblatt
Kresse	$\frac{1}{2}$ TL Kräutersalz	Pfeffer

Für den Salat:

500 g Babyspinat	1 reife Birne	15 Walnüsse
100 g Parmesan	1 TL flüssiger Honig	

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe	1 TL Worcester Sauce	2 EL Himbeeressig
4 EL Walnussöl	1 TL flüssiger Honig	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für das Risotto:

Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, die Graupen einrieseln lassen und mitanschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und den Wein unter Rühren wieder verdampfen lassen. Nach und nach mit Fond und Rote-Bete-Saft ablöschen. Lorbeerblatt abzupfen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit Lorbeerblatt simmern lassen. Parmesan reiben. Wenn die Graupen al dente sind, kalte Butter und Parmesan einrühren. Kurz vor dem Servieren Käse zerbröseln und die Blauschimmelflocken unterheben und über das Risotto streuen. Kresse abrausen, trockenwedeln und abzupfen. Rote Bete schälen, fein schneiden und mit dem Sternenausstecher kleine Sterne ausstechen. Alles mit Kresse, Blauschimmel und Roter Bete garnieren.

Für den Salat:

Spinat waschen, trockenschleudern und von Stielen befreien. Walnüsse mit Honig karamellisieren. Parmesan in grobe Flocken hobeln. Birne waschen, trockentupfen, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Stücke schneiden und dazu geben.

Für das Dressing:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Essig, Öl, Zucker, Honig, Worcester Sauce, Knoblauch, Honig, Zucker, Salz und Pfeffer vermengen und den Salat mit dem Dressing marinieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lilly Kürten am 26. November 2019