

# Rote Bete-Risotto mit Garnelen und Mangold

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

150 g Risottoreis	250 g Rote Bete	1 Schalotte
35 g Parmesan	250 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
200 ml Kokosmilch	1 Wurzel Ingwer, à 15 g	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Garnelen:**

150 g Garnelen	1 Zitrone	1 EL Olivenöl
----------------	-----------	---------------

Salz, Pfeffer

**Für den Mangold:**

150 g Mangold	15 g Butter	1 Muskatnuss
---------------	-------------	--------------

Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

$\frac{1}{2}$  Beet Kresse

Für das Risotto die rote Beete schälen, die Schalotte abziehen und beides in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Schalottenwürfel und den Ingwer glasig andünsten. Anschließend den Risottoreis dazugeben und unter ständigem Rühren ebenfalls glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, die Herdplatte auf mittlere Hitze stellen und den Alkohol bei gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Die Rote Bete-Würfel zu dem Reis geben, etwas Kokosmilch unterrühren und aufkochen lassen. Nach und nach das Risotto weiter mit der Kokosmilch und dem Gemüsefond aufgießen und 25 Minuten kochen bis der Reis gar aber bissfest ist. Den Parmesan fein reiben und kurz vor dem Servieren unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Gemüse den Mangold vom Ende trennen, waschen, trocken schleudern und in sechs Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, zunächst die hellen Mangoldstiele drei Minuten darin schwenken und anschließend das Mangoldgrün für weitere zwei Minuten dazugeben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin drei Minuten von beiden Seiten anbraten. Den Saft der Zitrone auspressen und die Garnelen mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Das Rote Bete-Risotto mit den Garnelen und dem Mangold auf Tellern anrichten, mit der Kresse garnieren und servieren.

Freya Wollenhaupt am 02. Dezember 2014