

Quinoa-Risotto mit Roter Bete

Für zwei Personen

200 g Quinoa (Inkareis)	2 Schalotten	100 ml Weißwein
500 ml Brühe	1 Rote Bete (roh)	1 Lorbeerblatt
1 Zweig Blattpetersilie	1 Zweig Estragon	Schnittlauch
4 Zweige Kerbel	50 g Parmesan	1 EL Butter
1 Chilischote	Olivenöl	Salz

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen.

Den Quinoa zugeben und kurz mit anschwitzen.

Nun alles mit Weißwein ablöschen und reduzieren.

Anschließend den Inhalt des Topfes mit Brühe auffüllen, aufkochen und das Lorbeerblatt zugeben. Jetzt die Hitze auf ein Minimum reduzieren und den Topf mit einem Deckel verschließen. Das Risotto für ca. 20 min. leicht köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren.

Die Rote Bete sehr dünn aufschneiden (am besten mit einer Aufschnittmaschine) und einige Minuten in Eiswasser einlegen.

Die Petersilien- und Estragonblättchen von den Zweigen zupfen und zusammen mit dem Schnittlauch fein schneiden.

Wenn das Risotto weich gegart ist, gegebenenfalls nochmals einen Schuss Brühe zugeben.

Die kleingeschnittene Spitze einer Chilischote sowie einen großen Löffel Butter einrühren, den Parmesan hinein reiben und zu einem „schlotzigen“ Risotto verrühren. Anschließend die fein geschnittenen Kräuter unterrühren und das Ganze mit Salz abschmecken.

Das Risotto auf zwei Tellern anrichten, die Rote Bete hineinstecken und mit frischen Kerbelzweigen garnieren.

Alexander Herrmann am 02. März 2015