



**gugerbauer** \*\*\*\*  
IHR GESUNDHEITSHOTEL



# Risotto-Rezept

Gekeimter Bio-Buchweizen mit Roten Rüben/Roter Bete

## ZUTATEN:

(4 Portionen)

- 3 frische Rote Rüben/  
Rote Bete (mittelgroß)
  - 1 große Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
- 250 g gekeimter Bio-Buchweizen  
von Gugerbauer
  - 0,1 l Reiswein
- ca. 1 Liter Rote-Rüben-Saft  
bzw. Rote-Bete-Saft  
(nach Bedarf variabel:  
0,75 bis 1,25 l)
  - 50 g Butter
- 75 g frisch geriebener Parmesan
  - 2 EL frisch gerieben  
Kren/Merrettich
  - Olivenöl
  - Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Rote Rüben/Rote Bete, Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Achtung: Rote Rüben färben sehr stark; es ist also sinnvoll, beim Schälen Handschuhe zu tragen.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen (so dass der Boden bedeckt ist) und das geschnittene Gemüse kurz anschwitzen. Den Buchweizen dazugeben und weiter anschwitzen. Den Reiswein dazugeben und einkochen lassen. Unter ständigem Rühren nach und nach den Saft (Rote Rüben/Rote Bete) dazu geben. Wichtig: Erst immer wieder einkochen lassen, bevor man neuen Saft in den Topf gibt. Eventuell braucht man etwas mehr Saft, bis die Buchweizen gar ist und die gewünschte cremige Konsistenz bekommt.

Zum Schluss die Butter, den geriebenen Parmesan und den Kren unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

## ZUBEREITUNGSDAUER:

Vorbereitung: ca. 15 Min

Garzeit: ca. 30 Minuten

