

Perlgraupen - Rotweinrisotto mit Roter Bete, Radicchio und Meerrettich

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, gesund mit tollen, mediterranen Aromen

Zutaten

- 200 g Perlgraupen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 ml rote Bete Saft
- 200 ml trockener Rotwein
- 2 mittlere Knollen Rote Bete, gewaschen, gesäubert
- 1/4 Kopf Radicchio, geputzt, gewaschen, in Streifen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 El Butter
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1/2 Bund Schnittlauch, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 2 Msp. mildes Curry
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 50 g frisch geriebener Meerrettich
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, etwas Currypulver

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C Ober - und Unterhitze vorheizen.

Schritt2

Die Rote Bete gut waschen, trockenreiben und jeweils 1 Zweig Rosmarin - und Thymianzweig

darüber legen. In Alufolie einwickeln, auf dem flachen Backblech im Ofen ca. 45 min. garen.

Schritt3

In der Zwischenzeit den Rotwein auf 100 ml einkochen lassen.

Schritt4

Die Zwiebeln und den Knoblauch in 1 El Butter glasig andünsten, die Perlgraupen zugeben, kurz mit anschwitzen.

Schritt5

Zunächst den eingekochten Rotwein zufügen, einkochen lassen, dann nach und nach die Gemüsebrühe zufügen. Bei niedriger Temperatur einen „bissfesten“ - cremigen Risotto kochen.

Schritt6

Kurz vor dem Servieren die Radicchiostreifen unterheben, mit Curry und Salz nachschmecken.

Schritt7

Bei der roten Bete mit einem Holzspieß die „Garprobe“ machen, er sollte nicht zu weich sein.

Schritt8

Heraus nehmen, schälen und in gleichmäßige Spalten schneiden.

Schritt9

Den rote Bete Saft mit Curry nach eigenem Geschmack und Kreuzkümmel um 2/3 einkochen und mit 1 El kalter Butter binden, die Roten Betespalten hinein geben, glacieren.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Sternförmig auf vorgewärmten Tellern anrichten, darüber den Perlgraupenrisotto geben und frisch geriebenen Meerrettich darüber reiben. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Tags: curry, gemüsebrühe, knoblauch, Kreuzkümmel, Meerrettich, radicchio, risotto, rosmarin, rote Bete, rotwein, schnittlauch, Thymian

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/perlgraupen-rotweinrisotto-mit-roter-bete-radicchio-und-meerrettich/>