



# ERNÄHRUNG



## Rote Beete Risotto mit geschmortem Brokkoli

### Brokkoli

- **Brokkoliröschen** vom Strunk trennen und halbieren
- **Öl** in einer Pfanne erhitzen
- die **Brokkoliröschen** zugeben, bis sie leicht angeröstet sind
- dann mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Muskat** würzen
- etwas **Butter** zugeben und bei niedriger Hitze weiter schmoren lassen, bis serviert wird

### Risotto:

- **Risottoreis** in der Pfanne in etwas **Öl** kurz andünsten, so dass jedes Korn mit Öl benetzt ist. Dabei je nachdem wie viele Portionen sie kochen wollen die Reismenge wählen (ca. 50 g pro Person).
- eine **Zwiebel** kleinwürfeln und unterheben
- **Rohe Rote Beete** schälen und in kleine Würfel schneiden. Dabei je nach Anzahl der gewählten Portionen die gleiche Menge **Gemüse** wie Reis zugeben.
- mit etwas **Essig** ablöschen (alternativ kann auch Wein verwendet werden – diesen reduzieren lassen, damit der Alkoholgehalt sich wieder reduziert)
- mit **Gemüsebrühe** nach und nach angießen (insgesamt doppelt so viel Brühe wie Reis nutzen)
- **Brokkolistrunk** in kleine Würfel schneiden und in etwas **Öl** kurz anbraten, mit etwas **Muskat** würzen
- dann am Ende der Garzeit den Brokkoli unterheben zusammen mit frischem, **gehobeltem Meerrettich** nach eigenem Geschmack
- für Cremigkeit etwas **Kokosmilch** oder **Parmesan** untermischen.