



Die rote Rübe

Als wahres Superfood kann die rote Knolle mit ihrem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt im Winter in unseren Küchen punkten und Farbe auf den Teller bringen!

Rote-Rüben-Risotto

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g frische Rote Rübe
Etwas Pflanzenöl
100g Reis
200ml Gemüsebrühe
100ml Rote-Rübensaft
50g Parmesan
Petersilie und schwarzer Sesam nach Belieben zum Garnieren
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken und in etwas Öl anschwitzen. Rote Rüben schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und kurz mitrösten. Danach den Reis zum Gemüse geben und mit Brühe aufgießen. Kurz aufkochen, den Rote-Rübensaft hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 25min köcheln lassen. Erst zum Schluss würzen, Parmesan kann je nach Belieben gleich oder als Garnitur ergänzt werden.
Zum Risotto passt sehr gut grüner Salat mit Joghurtdressing.

Zu beachten:

Es empfiehlt sich bei der Verarbeitung Handschuhe zu tragen um die rote Färbung auf den Händen zu vermeiden.
Bei Personen mit Nierenerkrankungen ist vom übermäßigen Verzehr der roten Rübe abzuraten.

**Gutes Gelingen
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland**