

Rote-Bete-Risotto mit Knusper-Krümeln

Zutaten

für 4 Personen

3 EL	Pflanzenöl
1	rote Zwiebel, fein gewürfelt
300 g	Arborio-Risotto-Reis
500 ml	vegane Brühe
1	Knoblauchzehe, gepresst
500 g	Rote Bete, geschält, geraspelt
300 ml	veganes Weißwein, trocken
·	Salz
·	Pfeffer

Knusper-Krümeln

1 EL	Pflanzenöl
1 TL	von Ihren Lieblingskräutern oder -gewürzen (Fenchel-, Kümmel-, Koriandersamen etc.)
3 EL	goldener Leinsamen
2 EL	schwarzer Leinsamen
1 TL	grober Zucker
½ TL	Meersalz
½ TL	Hawaii-Meersalz (schwarz)
½ TL	schwarzer Leinsamen
·	grüne Blättchen zur Dekoration, z. B. Mini-Basilikum

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten

1. Das Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten, den Reis hinzufügen und ca. 100 ml Brühe unter Rühren zugeben.
2. Knoblauch und Rote Bete in die Pfanne geben, gut verrühren und die restliche Brühe nach und nach angießen, sodass der Reis die Brühe aufnimmt und ein Teil der Flüssigkeit verdampfen kann.
3. Den Weißwein angießen, alles salzen und pfeffern, nochmals kräftig umrühren und mit geschlossenem (Glas-) Deckel bei geringer Hitzezufuhr ca. 15 Minuten ausquellen lassen.
4. Für die Knusper-Krümeln das Öl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen und Ihre Lieblingskräuter bzw. -gewürze zugeben. Nun den kompletten Leinsamen hinzufügen und vorsichtig rösten, bis es zu duften beginnt und der goldene Leinsamen Farbe annimmt.
5. In der Zwischenzeit das Risotto auf kleinen tiefen Tellern portionsweise bereitstellen.
6. Zucker und Meersalz zu der Kräuter-Leinsamen-Mischung geben, noch einmal kurz umrühren und mit einem Löffel auf dem Risotto so verteilen, dass die Knusper-Krümeln das „Plateau“ des Risottos komplett bedecken.
7. Hawaii-Salz und den ½ Teelöffel schwarzen Leinsamen vermischen und großzügig über Gericht und Tellerrand streuen.
8. Mit frischem Grün garnieren.

