

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 04. Mai 2022 ▪
Vegetarische Küche mit Nelson Müller



Melina Kunkel

Cremiger Rote-Bete-Risotto mit grünem Spargel

Zutaten für zwei Personen

Für das Risotto:

300 g Risotto
 150 g TK-Erbsen
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Zitrone
 800 ml Gemüsefond
 150 ml Weißwein
 400 ml Rote-Bete-Saft
 100 g Parmesan
 2 EL Butter
 6 EL Olivenöl

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Parmesan reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Knoblauch und Schalotten darin glasig andünsten. Reis dazugeben, Pfeffer und mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach den Fond bei ständigem Umrühren hinzufügen.

Nach 15 Minuten Rote Bete Saft dazugeben. Nach weiteren 5 Minuten die Erbsen hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen und dann den Parmesan und Butter einrühren. Mit Zitronensaft würzen.

Für den Spargel:

500 g grüner Spargel
 2 TL Kräuter de Provence
 2 EL Balsamico
 1 Prise Zucker
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel von den holzigen Enden befreien und in Querstreifen schneiden. Den Spargel in der Pfanne mit Öl anbraten, in Balsamico und Zucker schwenken und mit Kräuter der Provence und Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

50 g Walnüsse

Walnüsse fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.