

# Rotes Rüben Risotto

Als ernährungsbewusste Gärtnerin, die sich zwei Drittel des Jahres gemüsetechnisch aus dem eigenen Garten ernährt, habe ich mir heuer das Gemüsekitel vom Bioladen G'sundes Körperl in Mistelbach bestellt. Um 15 Euro pro Woche wird mir eine ganze Kiste Obst und Gemüse direkt vors Haus geliefert, das reicht für 2-3 Personen locker.

Zutaten für 2 große Portionen oder 3 kleine oder 2 normale und eine halbe  
Dauert ca 3/4 Stunde – und bitte immer schön Umrühren!

## Frau oder Mann nehme:

- 2 kleine frische Rote Rüben im Ganzen
- ¼ kg Risottoreis (ungekocht)
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knobelzecherl
- 1 Esslöffel Honig
- 3 Zweigerl Rosmarin
- Schuss Rotwein
- Ca 1 Liter klare Gemüsesuppe
- 1 Handvoll geriebener Parmesan, Pecorino oder anderen Hartkäse von Schaf oder Ziege
- 1 Esslöffel Butter
- Bissl Olivenöl
- Ev. Frischkäse von Ziege oder Schaf



Rote Rüben, Knobel und Zwiebel schälen und in Würferl schneiden. Je größer die Würferl, desto mehr Biss hat das Ganze! In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knobel glasig andünsten. Die Roten Rüben dazugeben und den Honig drüberträufeln. Dieser soll leicht karamellisieren. Den Reis kurz mitdünsten und mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen. Die Rosmarinnadeln dazu und dann immer wieder einen Schöpfer Gemüsesuppe dazugeben. Wenn die Suppe aufgesogen/verdampft ist, noch einen Schöpfer dazugeben. Und immer schön rühren, rühren, rühren. Weitermachen bis der Reis al dente ist. Salzen und pfeffern und zum Schluss Butter und geriebenen Käse unterrühren. Wenn beides geschmolzen ist, kann das Risotto serviert werden. Wer will, kann noch ein bisserl Frischkäse dazugeben.

## Herkunft der Zutaten:

Rote Rüben aus dem Gemüsekitel vom [Bioladen g'sundes Körperl](#) (Mistelbach)

Reis vom [Weltladen Mistelbach](#)

Bio-Knobel und Zwiebel vom [Bauernarnt](#) in Mistelbach

Rosmarin und Kräutersalz (Achtung, enthält Sellerie!) aus dem [eigenen Garten](#)

Olivenöl, Butter und offenes Gemüsesuppenpulver vom [g'sunden Körperl](#)

Honig von Margit Weinmeyer aus Paasdorf

Rotwein (Zweigelt) vom [Weingut Neustifter "Tor zur Sonne"](#) in Falkenstein

**Extra-Tipps:** Wer keine rosaroten Hände mag, sollte beim Schneiden der Roten Rüben Handschuhe anziehen. Nur guten Wein zum Kochen nehmen, ich hab dafür das Stifterl Zweigelt (Weihnachtsgeschenk im Bio-Kisterl) verwendet, den Rest hab ich dann zum fertigen Gericht getrunken, hat optimal gepasst ...

**Viel Spaß beim Kochen und Essen!**

Martina Pürkl

[Schaugarten Towanda in Mistelbach](#)