



Hauptspeise



Veganes Rote-Bete-Risotto

mit Birne und veganem Hirtenkäse

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 45 min Kochzeit

🔥 634 kcal pro Portion

••• Mittel

🌐 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

200 g Rote Bete, frisch

1 Birne

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

0,25 Bund Dill

600 ml Gemüsefond

150 g Risotto Reis

100 ml Weißwein

100 g veganer Hirtenkäse

1 Prise Hefeflocken zum Würzen

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

1 El Olivenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Birne entkernen und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Dill fein hacken. Gemüsefond in einem kleinen Topf erhitzen.
- 2 In einer großen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Risotto Reis anschwitzen. Rote Bete hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen.
- 3 Weißwein einkochen lassen. Anschließend kellenweise den Gemüsefond hinzugeben, jeweils einkochen lassen und erneut eine Kelle Gemüsefond hinzugeben. Dabei stetig umrühren. Sobald 2/3 des Gemüsefonds aufgebraucht sind, die Birnen hinzugeben.
- 4 Zum Schluss den Dill einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken abschmecken. Auf Tellern anrichten, veganen Hirtenkäse darüber bröseln. Pinienkerne kurz in einer kleinen Pfanne rösten und ebenfalls darüber streuen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	410kJ /98kcal	2.665kJ /634kcal
Fett	4g	21g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	10g
Kohlenhydrate	13g	80g
davon Zucker	3g	17g
Eiweiß	4g	22g
Salz	1g	3g