

DINKELOTTO




1-2 Knollen Rote Beete
2-3 EL Rohrohrzucker, Honig oder Agavendicksaft
½ Zitrone
120 g Dinkel (10 h in Wasser einweichen und Abtropfwasser auffangen)
1-2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein (alternativ Apfelessig)
Olivenöl (alternativ Rapsöl)
500 ml Gemüsebrühe (Rezept siehe unsere Website)
1 EL frischer gehackter Thymian (optional)
½ EL gehackter Salbei (optional)
100 ml pflanzliche Sahne (optional) z.B. Dinkel (alternativ: Schmand, Schlagsahne, Creme Fraîche etc.)

1. Einen mittelgroßen Topf auf mittlere Hitze bringen und die Zwiebeln im heißen Öl andünsten bis sie glasig sind, Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben und nochmals für 1 Minuten dünsten.
2. Den eingeweichten Dinkel hinzufügen, bis er mit dem Öl überzogen ist, und mit Weißwein ablöschen
3. Danach die Hitze etwas reduzieren und jeweils Kelle für Kelle der heißen Brühe und Abtropfwasser aufgießen, bis nach und nach die ganze Brühe aufgebraucht ist, regelmäßig rühren insgesamt ca. 45 - 55 Minuten.
4. Ofen auf 180°C vorheizen.
5. Rote Beete säubern, waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Öl mischen und im Ofen für 30 Minuten rösten.
6. In den letzten 10 Minuten das Süßungsmittel über die Rote Beete geben, damit sie karamellisiert.
7. Beim Dinkelrisotto am Schluss die frisch gehackten Kräuter dazugeben und wenn man es cremiger mag, am Ende die Dinkelsahne dazugeben.
8. Das Dinkelrisotto mit der roten Beete und den Semmelbröseln als Topping servieren und genießen.



<http://restlos-gluecklich.berlin> 

restlos_gluecklich
hallo@restlos-gluecklich.berlin 

restlos_gluecklich