

DINKELOTTO



- 1-2 Knollen Rote Bete
- 2-3 EL Süße
- 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)

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 Minute dünsten.

Den eingeweichten Dinkel hinzufügen, bis er mit dem Öl überzogen ist, und mit Weißwein ablöschen

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 circa 45-55 Minuten.

Ofen auf 180 °C vorheizen.

Rote Bete säubern, waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Öl mischen und im Ofen für 30 Minuten rösten. In den letzten 10 Minuten die Süße über die Rote Bete geben, damit sie karamellisiert.

Beim Dinkelrisotto am Schluss die frisch gehackten Kräuter dazugeben und wenn man es cremiger mag, am Ende die Sahne unterrühren.

Das Dinkelrisotto mit der roten Bete und den Semmelbröseln als Topping servieren und genießen.

