

VEGETARISCH, FARBENFROH, CREMIG & MW-GERECHT IN MASSEN

ROTE-BETE-RISOTTO MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

Für 2 Personen | Vorbereitungszeit: ca. 5 Min. | Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

ZUTATEN:

- 150 g Risottoreis (z. B. Arborio)
- 400–500 ml Gemüsebrühe (kupferarm)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 kleine vorgekochte Rote Bete
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Ziegenfrischkäse (alternativ: laktosefreier Frischkäse)
- Salz & Pfeffer
- Frischer Thymian (optional)



ZUBEREITUNG:

1. Brühe erhitzen und warm halten.
2. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl **glasig dünsten**, Risottoreis zugeben und **kurz mitrösten**.
3. Nach und nach heiße Brühe zugießen, immer wieder umrühren.
4. Die Rote Bete fein würfeln und nach etwa 10 Minuten zugeben.
5. Wenn der Reis **weich, aber noch bissfest** ist (nach ca. 20 Min), mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.
6. Zum Schluss Ziegenfrischkäse unterheben – **cremig rühren** & servieren.



WARUM GEEIGNET BEI MORBUS WILSON?

- Rote Bete ist **in kleinen Mengen vertretbar**, besonders wenn sie gekocht ist
- Reis ist **kupferarm & verträglich**
- Ziegenfrischkäse bringt Cremigkeit ohne schwere Sahne
- **Keine riskanten Zutaten**, aber voller Geschmack & Farbe