



Rote-Beete-Risotto

- ♥ Eine Zwiebel fein würfeln
- ♥ Eine große rote Beete-Knolle oder drei kleine schälen und würfeln
- ♥ Eine Tasse Risottoreis waschen

- ♥ Zwiebelwürfel in Buttersäpöl dünsten
- ♥ Rote Beete-Würfel dazu und mitdünsten
- ♥ Reis dazu

- ♥ knapp 2 Tassen heiÙe Gemüse Gemüsebrühe und eine halbe Tasse Orangensaft nach und nach bei mittlerer Hitze zugießen, unter Rühren garen
- ♥ Mit Salz, Pfeffer, optional Knoblauchpulver abschmecken

- ♥ Tofu würfeln und knusprig braten

- ♥ mit frischen Kräutern, Kürbiskernöl anrichten und genießen

Guten Appetit!