

Quinoa-Risotto mit Rote-Bete-Kichererbsen-Gemüse aus dem Ofen und Mandel-Petersilien-Gremolata



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	300 g
Rote Bete, vorgegart	500 g
Olivenöl	6 EL
Salz	
Rosenpaprika	1 TL
Gemüsebrühe	900 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	2 EL
Mandeln, gehobelt	4 EL
Quinoa	300 g
Weißwein, trocken	100 ml
Zitronen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
saure Sahne	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und auf Küchenkrepp abtropfen. Rote Bete in Würfel schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier Rote Bete und Kichererbsen mit 2 EL Olivenöl, Salz und Paprika vermengen, verteilen und für ca. 20 Min. im Ofen rösten.
2. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen, Mandeln darin ca. 2 Min. rösten. Auf Küchenkrepp abkühlen lassen. Topf nicht säubern.
3. Topf erneut mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Quinoa zugeben und ca. 2 Min. mitrösten, bis die Körner anfangen zu knistern.
4. Quinoa mit Weißwein ablöschen und ca. 1 Min. verdampfen lassen. Gemüsebrühe zugeben und ca. 5 Min. kochen. Wenn die Quinoa die Konsistenz von dünnem Brei hat, Deckel aufsetzen und Hitze reduzieren. Gelegentlich umrühren.

5. Währenddessen für die Gremolata die Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Mandeln grob hacken. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, Zitronenschale, Petersilie, Mandeln und 3 EL Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

6. Quinoariso mit 2 EL Gremolata, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Kichererbsen und Rote Bete aus dem Ofen nehmen und auf dem Risotto anrichten. Je 1 Klecks saure Sahne und restliche Gremolata darübergeben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	752 kcal
Kohlenhydrate	91 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	32 g