



Veganes Risotto mit Pilzen, Gemüse und Roten Rüben Schaum

Zutaten für ca. 4 Portionen:

200 g Risotto Reis
2 EL Oliven Öl
500 ml Gemüsefond
100 g Zwiebeln
200 g Pilze
150 g junges Gemüse
Salz, Pfeffer
(60 g junger Mangold oder Blattspinat)

Zutaten für das Rote Rüben Espuma:

100 g Rote Rüben, gekocht
150 ml Rote Rüben Saft
Salz, Pfeffer
150 g Sojasahne (oder Sojajoghurt)

Zubereitung Rote Rüben Espuma:

Gekochte rote Rüben mit Roten Rüben Saft aufmixen und mit dem Obers kurz aufkochen lassen. Das ganze durch ein feines Sieb streichen. Sollte leicht cremig sein. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz auskühlen lassen. In eine iSi Flasche abfüllen und mit 1 bis 2 Kapseln einschrauben.

Zubereitung Risotto:

Zwiebeln fein geschnitten in Olivenöl kurz anschwitzen und den Reis begeben. Nun mit Gemüsefond den Reis immer untergießen, bis er gegart ist. Immer umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse putzen und knackig kochen. Pilze reinigen und klein schneiden. Pilze in etwas Olivenöl anrösten und zum Risotto begeben. Nun Gemüse und evt. Mangoldblätter/Blattspinat unter das Risotto mischen. Anrichten und mit dem Espuma ausgarnieren.

Guten Appetit wünscht Ihnen Kochlehrling Timo Böhm!