



# REZEPT DER WOCHE

KW 48 27.11. – 03.12.2023

## Herbstliches Navet-Rüben-Risotto (Für 3 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 200 g [Zwiebeln](#) (Art.Nr. 400)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 200 g [Pastinaken](#) (Art.Nr. 314)
- 300 g [Navet-Rüben](#) (Art.Nr. 344)
- 200 g [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 250 g [Risotto-Reis](#) (Art.Nr. 5801)
- 150 g [Parmigiano](#) (Art.Nr. 2504)
- 1 Pck. [Kresse](#) (Art.Nr. 129)
- 1 EL [Honig](#) (Art.Nr. 7423)
- 2 EL [Weißweinessig](#) (Art.Nr. 8450)
- 1 L [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8263)
- 2 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8779)
- Etw. Salz, Pfeffer
- Etw. Rosmarin [getrocknet](#) (Art.Nr. 8146)

### Und so geht's:

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln. Die Pastinaken, Navet-Rüben und Möhren in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Den Parmesan fein reiben. Mit der Hälfte davon mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und vorsichtig flach drücken. Wer mag, kann etwas Rosmarin darauf verteilen. In den Backofen schieben und in etwa 8-9 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen, das Backpapier vom Blech ziehen und die zerlaufenen Parmesan-Plätzchen abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in einem mittelgroßen Topf in dem Olivenöl glasig andünsten. Knoblauch hinzugeben, kurz umrühren. Nun die Gemüsewürfel ebenfalls kurz mitdünsten. Den Honig darunter rühren, kurz karamellisieren lassen und 2 EL Weißweinessig ablöschen. Den Reis unterrühren.

Nun etwa ein Drittel der Gemüsebrühe angießen. Gut rühren und bei milder Hitze und offenem Topf einköcheln lassen. Rechtzeitig das zweite Drittel Brühe hinzufügen und unter häufigem Rühren einköcheln lassen; ebenso mit dem Rest der Gemüsebrühe verfahren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat und das Risotto cremig geworden ist.

Parmesan unterrühren.

Mit Kresse bestreuen und mit den Parmesan-Plätzchen servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS BIOHOF**