

# Rote Beete Risotto

## gegen den Herbst Blues



KUNDALINI  
YOGA BERLIN  
by Annette

[a-fahrtmann.de](http://a-fahrtmann.de) | [yoga@a-fahrtmann.de](mailto:yoga@a-fahrtmann.de)

Laut der traditionellen chinesischen Medizin:

- stärkt Rote Beete dein Herz und beruhigt Geist und Nerven
- reinigt Rote Bete das Blut und verbessert die Durchblutung
- enthält Rote Bete viele Vitamine und Mineralien
- und in Kombination mit Karotten kann sie die Hormonregulation in den Wechseljahren unterstützen



### **Zutaten (für 4 Personen)**

- 1 große Zwiebel oder 3 Schalotten, fein gehackt*
- 500 Gramm gekochte Rote Beete, gerieben*
- 1 Liter Gemüsebrühe (heiß)*
- 300 Gramm Risottoreis*
- 2 EL Kokosöl*
- 2 EL Kokosblütenzucker*
- 100 ml natives Olivenöl*
- 6 Zweige frischer Minzblätter*
- 1 große Handvoll Walnüsse*
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen*
- 100 Gramm Feta-Käse (optional)*

KUNDALINI  
YOGA BERLIN

by Annette

a-fahrtmann.de | yoga@a-fahrtmann.de

### **Vorbereitung (max. 60 Minuten)**

Die Minzblätter vom Zweig pflücken und leicht zerdrückt zum Olivenöl geben. Mindestens 1 Stunde oder noch besser die ganze Nacht stehen lassen.

1 EL Kokosöl schmelzen und den Zucker bei mittlerer Hitze hinzufügen, bis er zu karamellisieren beginnt. Walnüsse hinzufügen, alles durchrühren und auf einem Teller abkühlen lassen.

In einem großen Topf, 1 EL Kokosöl schmelzen, Schalotten (oder Zwiebeln) bei schwacher Hitze anbraten, bis sie transparent sind.

Risottoreis hinzufügen und mindestens zwei Minuten lang rühren.

Gemüsebrühe dazugeben, weiter rühren, bis die Brühe größtenteils absorbiert ist und das Risotto "al dente" ist.

Etwa zur Hälfte dieses Garvorgangs die geriebene Rote Beete in den Reis geben.

Wenn das Risotto fertig ist, nach Belieben schwarzen Pfeffer, karamellierte Walnüsse und etwas Minzöl hinzufügen und vor dem Servieren 1-2 Minuten stehen lassen.

Feta und/oder Rucolasalat ergänzen das Risotto hervorragend.

WAHE GURU und Guten Appetit

KUNDALINI  
YOGA BERLIN

by Annette

[a-fahrtmann.de](http://a-fahrtmann.de) | [yoga@a-fahrtmann.de](mailto:yoga@a-fahrtmann.de)