

# 50 x Fisch für die Feldküche im MAK

28.06.2015 13:20

## Zutaten

ca. 200 g Hirse  
1 Zwiebel  
2 gekochte Rote Rüben  
ca. 50-100 ml Rote Rüben Saft, z.B. von Ja!Natürlich  
150 g Ziegenfrischkäse  
1 Lorbeerblatt  
30 g Parmesan  
1 Bio-Gemüsesuppenwürfel  
1 säuerlicher Apfel (mein Favorit: Elstar oder Boskoop)  
¼ Bund frischer Thymian  
2 EL Butter (Risotto)  
ca. 700-900 ml Wasser  
20 g Butter (Apfel)  
50 ml Wasser (Apfel)  
1 EL dunkler Balsamicoessig  
1 EL Olivenöl c  
a. 50 ml Weißwein  
1 TL Zucker  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Für die Gemüsebrühe Wasser zum Kochen bringen und Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl und die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Hirse hinzugeben und kurz glasig dünsten. Das Ganze mit Weißwein sowie Rote-Rüben-Saft ablöschen. Lorbeerblatt und Thymianblätter hinzugeben. Etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit nahezu verkocht ist. Dabei mehrmals umrühren, damit das Hirse-Risotto schön cremig wird. Anschließend nach und nach einen Teil der Gemüsebrühe (bis zu 500- 600 ml für 2 Personen) hinzugießen, bis die Hirse die gewünschte Konsistenz erreicht (etwa 30/35 Minuten).
2. In der Zwischenzeit Apfel schälen, achteln und Kerngehäuse entfernen. Rote Rüben (am besten mit Handschuhen arbeiten, da sie stark färben) in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Rote Rüben nach etwa 25 Minuten Kochzeit des Risottos zur Hirse hinzugeben und erneut 100-200 ml Gemüsebrühe hinzugießen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.  
3.) Butter in einer kleinen Pfanne zergehen lassen und Apfelspalten bei mittlerer Hitze dünsten. Nach etwa 4 Minuten Zucker hinzugeben und das Ganze leicht karamellisieren lassen. Nach etwa 5 Minuten mit Wasser ablöschen, verkochen lassen, und Balsamicoessig hinzugießen. Apfelspalten leicht salzen.
3. Parmesan reiben. Restliche Butter sowie Parmesan unter das Risotto rühren. Etwa die Hälfte des Ziegenfrischkäses hinzugeben und unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto auf tiefen Tellern anrichten, mit dem restlichen Ziegenfrischkäse und den Apfelspalten servieren.

---

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!