

Rezept vom Zensesshin januar 2018

### Gemüserisotto

#### Zutaten:

Für Sieben: 2 Kaffebecher Naturreis, 1 kg Möhren, 1 kleiner Hokaidokürbis(1kg), 500 gramm gekochte geschälte Rotebeete, 200ml Sonnenblumenkernöl, 4 Esslöffel Gemüsebrühepulver, 40 gr frischer Ingwer wers schärfer mag hiervon gern mehr, 4 mittlere Kartoffeln, 500 ml passierte Tomaten , zwei Tuben Tomatenmark.

#### Zubereitung:

Das Öl am besten in einen Eisen-Bräter (ca 5-7 Liter Fassungsvermögen), die Möhren und Kartoffeln würfeln und so 20 min. anbraten. Dann die kleingeschnittenen: Rotenbeeten ,den Kürbis, Ingwer und den Reis dazu.

5 Minuten weiteranbraten und umrühren!, dann die passierten Tomaten, das Tomatenmark, das Gemüsebrühepulver und 2 Kaffebecher Wasser dazu.

Sodann 60 min. auf kleiner Flamme vorsichinköcheln lassen. Wenn nötig etwas Wasser zufügen nach Gefühl.

Guten Hunger!!