

Kürbisrisotto

Mengenangaben für **4 Portionen**



©M.studio - stock.adobe.com

Rezept

Zutaten:

- Risottoreis: 250 g
- Gemüsebrühe: 600 ml
- Olivenöl: 2 EL
- Kürbis (Hokkaido oder Butternuss): 350 g
- Parmesan: 100 g
- Zwiebel: 1 Stück
- Porree: 80 g
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Salz, Pfeffer, Basilikumblätter
- Kürbiskerne

Zubereitung:

Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Porree und Knoblauch fein hacken und mit dem Olivenöl dünsten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Kürbis hinzufügen und für 5 Minuten mitdünsten.

Risottoreis zugeben, mit dem Rest der Gemüsebrühe aufgießen und bei kleiner Flamme köcheln lassen bis das Risotto fein glasig gekocht ist.

Vor dem Servieren abschmecken, mit Parmesan bestreuen und mit Basilikumblättern und Kürbiskernen dekorieren.

TIPP

Probieren Sie doch anstelle von Reis auch einmal Gerste oder Hirse aus – als Kürbis-Gerstotto oder Kürbis-Hirsotto.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
429 kcal	15 g	6,5 g	57 g	6,3 g	15 g	3,77 g	2,1 g

Allergen(e):

G - Milch	L - Sellerie
-----------	--------------