

Kürbisrisotto

Zutaten | 4 Portionen

800 g	Hokkaido-Kürbis
250 g	Risotto-Reis
1-2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
100 ml	Weißwein, trocken
1 Liter	Gemüsebrühe
2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
75 g	Parmesan, gerieben
	Salz, Pfeffer
	Petersilie, frisch gehackt

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zubereitung:

- Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Hokkaido muss nicht geschält werden.
- Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und während der gesamten Zubereitung heiß halten.
- Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl und die Hälfte der Butter in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Die Kürbiswürfel hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend den Risotto-Reis dazugeben und unter Rühren etwa 1–2 Minuten mitdünsten, bis die Reiskörner leicht glasig werden.
- Den Weißwein dazugießen und unter Rühren einkochen lassen.
- Nun eine Kelle heiße Gemüsebrühe zum Reis geben und unter regelmäßigem Rühren einkochen lassen. Sobald die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen wurde, wieder etwas Brühe hinzufügen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis cremig und bissfest ist. Das dauert etwa 20–25 Minuten.
- Den Topf vom Herd nehmen. Die restliche Butter und den geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Kürbisrisotto kurz ruhen lassen, mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und direkt servieren.

Tipp:

Für noch mehr Aroma einen Teil des Hokkaido-Kürbisses vorher im Ofen rösten und anschließend unter das fertige Risotto heben.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
89,0 kcal	3,4 g	11,2 g	2,0 g	38,0 mg