

Kürbisrisotto mit gerösteten Kürbiskernen

von **Michaela Tyburzy**
LWL-Universitätsklinikum Bochum

Energie: 328 kcal

Zutaten für 4 Portionen

200 g Risottoreis
500 – Hokkaido- oder
800 g Butternut-Kürbis
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
850 ml Gemüsebrühe
50 g geröstete
Kürbiskerne
1 EL Kürbiskernöl
Salz
Pfeffer
Frische Petersilie

Zubereitung ca. 40 Minuten

1. Kürbis vorbereiten

- › Hokkaido- oder Butternut-Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

2. Anbraten & Kürbis aufteilen

- › Zwiebel schälen und fein würfeln.
- › 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.
- › Zwei Drittel der Kürbiswürfel hinzufügen und 3–5 Minuten anbraten.
- › Kürbiswürfel aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

3. Risotto kochen

- › Den Risottoreis in den Topf geben und kurz glasig anschwitzen. Nach und nach die 850 ml Gemüsebrühe unter Rühren hinzufügen.
- › Das restliche Drittel der Kürbiswürfel direkt mit dem Reis mitkochen, um eine cremige Konsistenz zu erhalten.
- › Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

4. Finale Zubereitung & Servieren

- › Die vorher beiseitegestellten Kürbiswürfel in den letzten 5 Minuten unter das Risotto mischen.
- › Mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.
- › Auf Tellern anrichten, mit gerösteten Kürbiskernen und Kürbiskernöl verfeinern.

