



Schnelles Kürbisrisotto



Zutaten: für 2 Portionen

- 1 Stk. Kürbis (Butternuß oder Muskat, 350g)
- 100g Paprika rot
- 100g Zwiebel
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 200g Risottoreis
- 60 ml Weißwein (trocken)
- 600 ml Gemüsesuppe (klar)
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Kümmel



Foto: Gute.Küche.at

Zubereitung:

- Den Kürbis vierteln, entkernen, schälen und mit einer Reibe grob raspeln.
- Paprika waschen, entkernen und kleinwürfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls klein schneiden.
- Danach in einer großen Pfanne die Butter heiß werden lassen und die Zwiebel- sowie Knoblauchstücke darin anschwitzen.
- Anschließend Paprika, Kürbisraspeln und Reis dazu geben und kurz mitdünsten.
- Mit dem Wein und einem Drittel der Gemüsesuppe ablöschen und nochmals aufkochen lassen.
- Den Reis unter ständigem Rühren darin bissfest kochen – rund 20 Minuten – dabei nach und nach die restliche Suppe zugießen und ausquellen lassen.
- Zum Schluss das Risotto mit Salz, Pfeffer und Kümmel nach Belieben abschmecken.

Tipp: Zusätzlich das Kürbisrisotto mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren. Damit das Risotto noch cremiger wird kann man noch ein wenig (ca. 1-2 Esslöffel) Creme fraiche einrühren. Natürlich kann man auch andere Kürbissorten dafür verwenden. Einen Hokkaidokürbis muss man zum Beispiel nicht schälen, nur die Kerne im Inneren entfernen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß
795 kcal	14,73 g	124,27 g	22,60g

