

Kürbis-Risotto



ZUTATEN

(für 3-4 Personen):

- ½ Butternut Kürbis
- 1 Schalotte
- 150g Risottoreis
- 200 ml Weißwein
- 400 ml Brühe
- 80g Spinat
- 100g Tomaten
- 20g Parmesan
- Cashewkerne
- Etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Thymian
- Paprikapulver (scharf)

SCHRITTE:

- 1) Den Ofen auf 200°C (Umluft) vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2) Den Kürbis mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian und Paprika würzen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Cashewkerne in den letzten 5 Minuten mit auf das Backblech geben und rösten.
- 3) Die Schalotte schälen und fein hacken, etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin dünsten.
- 4) Den Risottoreis mit in den Topf geben und kurz mit andünsten, bis der Reis „glasig“ wird. Den Reis mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und anschließend die Brühe mit dazu geben.
- 5) Auf niedriger Stufe so lange kochen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, zwischendurch umrühren (ca. 15-20 Min.).
- 6) In der Zwischenzeit den Spinat und die Tomaten waschen, lange Stiele vom Spinat entfernen und Tomaten halbieren.
- 7) Spinatblätter, geriebenen Parmesan und Tomatenhälften unter das Risotto mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 8) Risotto, zusammen mit dem Kürbis auf einem Teller anrichten und mit Cashewkernen garnieren.

GEHEIMTIPPS:

- Auch ohne Parmesan schmeckt das Risotto schön würzig und cremig und ist so sogar komplett vegan.
- Statt Butternut- kann auch sehr gut Hokkaido-Kürbis verwendet werden.
- Risottoreis gibt es auch als Naturreis, hier dauert die Zubereitung allerdings etwas länger.

Unser
Club.de

