

Kürbis-Risotto

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 500g Kürbis (wir haben Hokkaido genommen, geht auch mit Butternutkürbis oder Muskatkürbis)
- 4 Schalotten
- 4EL Olivenöl
- 1l Gemüsebrühe
- 320g Risotto-Reis
- Salz, Pfeffer
- 80g Parmesan
- 3EL Butter
- 4EL Basilikum

Rezept:

1. Den Kürbis schälen, außer es ist ein Hokkaido, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten abziehen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem ausreichend großen Topf erhitzen. Kürbis sowie die Schalotten ca. 8 Minuten lang anschwitzen. Einen Schluck Gemüsebrühe hinzufügen, um den Kürbis etwas weicher zu machen.
3. Kürbis und Schalotten herausnehmen und zur Seite stellen. Den Topf auf niedrig-mittlere Hitze bringen. Risotto-Reis hinzufügen und für 1-2 Minuten anrösten, bis er etwas glasig ist, dabei stets umrühren.
4. Kürbis und Schalotten wieder in den Topf geben und alles vermengen. Nun schlückchenweise gemüsebrühe hinzufügen und dabei immer wieder rühren, damit der Reis die Flüssigkeit aufsaugt. Ab und zu probieren, um den Biss zu checken. Nach ca. 30 Minuten sollte der Reis al dente sein.
5. Vom Herd nehmen und für 2-3 Minuten ruhen lassen. Parmesan sowie Butter hinzufügen, erneut umrühren. Mit gehacktem Basilikum toppen.

Dazu passt gut einer grüner Salat mit Granatapfelkernen.

Fazit:

Das Gericht braucht seine Zeit, schmeckt hervorragend und ist auch gut für Kinder geeignet. Kinder können beim Kochen helfen, beispielsweise beim Kürbis kleinschneiden oder Parmesan reiben. Wenn sie schon etwas älter sind, können sie auch das Rühren des Risottos übernehmen.