

Kürbisrisotto

Angabe für 4-6 Person (Dauer ca. 45 min.)

Rezept Diätologie Eberharter

Bild: ©Diätologie Eberharter Petra



ZUTATEN

- ♥ 1 kg Kürbis
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 EL Rapsöl
- ♥ 300 g Reis (Risottoreis)
- ♥ 600 ml Wasser (ca. doppelte Menge Wasser wie Reis)
- ♥ 1 EL Gemüsebrühe (in meinem Fall selbstgemacht)
- ♥ zum Abschmecken: Prise Salz, Pfeffer, Chili
- ♥ zum Verfeinern und Garnieren: Kürbiskerne, Maroni, Senfsprossen, Parmesan

ZUBEREITUNG

- ♥ Den Kürbis schälen (bei Hokkaido nicht notwendig), entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- ♥ Zwiebel und Knoblauch ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- ♥ Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten.
- ♥ Kürbis- und Knoblauchwürfel hinzugeben und kurz anbraten.
- ♥ Danach den Reis hinzufügen und kurz mitdünsten.
- ♥ Währenddessen einen Topf mit Wasser und Gemüsebrühe aufkochen.
- ♥ Nun nach und nach die Gemüsebrühe der Kürbis-Reis-Mischung hinzufügen. Unter stetigem Rühren den Reis al dente garen.
- ♥ Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- ♥ Zum Verfeinern und Garnieren passen geröstete Kürbiskerne, Maroni und Senfsprossen. Geriebener Parmesan rundet das Gericht ab.

BESONDERHEITEN

- ♥ Vegetarisch (ohne Parmesan vegan)
- ♥ glutenfrei
- ♥ fruktosearm
- ♥ laktosearm
- ♥ ohne Parmesan: laktosefrei, histaminarm
- ♥ Diabetikerinformation: bei 6 Personen = ~3,5 Broteinheiten pro Portion