

Rezept **KÜRBISRISOTTO**



Hauptspeise | 4 Portionen | Zubereitungszeit: 30 Min.

- 1 1/2 Häferl Risotto- oder Rundkornreis oder Rollgerste
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 1/2 Häferl Gemüsesuppe (oder warmes Wasser)
- 1 Butternusskürbis (oder 1/2 Hokkaidokürbis)
- 2 Handvoll geriebener Parmesan (oder Mozzarella, Emmentaler)
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Basilikum

Zubereitung:

Kürbis waschen und/oder schälen (nicht unbedingt nötig), und in Würfel schneiden. Zwiebel würfeln, in Olivenöl leicht anbraten und Kürbiswürfel mitbraten. Reis/Rollgerste dazugeben und unter Rühren anschwitzen, bis er/sie glasig ist. Mit Gemüsesuppe oder Wasser aufgießen und bei geringer Hitze etwa 20 Min. köcheln lassen. Je nach Geschmack mit zerdrückten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und etwas Kreuzkümmel würzen. Kurz vor dem Servieren geriebenen Parmesan unterheben und mit Basilikum bestreut servieren. Die nötige Eiweißmenge für dieses Gericht liefert eine Portion gekochte Hülsenfrüchte wie Edamame oder Kichererbsen oder gebratener Tofu, Fisch oder Fleisch. Dazu passt besonders gut Rucolasalat mit Balsamico-Honig-Dressing

