

KÜRBISRISOTTO - THERMOMIX REZEPT

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Rundkornreis
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Currypulver
- 1 EL Butter
- 75 g geriebener Parmesan



Kürbisrisotto mit dem Thermomix kochen

1. Wasche den Kürbis. Entferne das Kerngehäuse. Schneide ihn in grobe Stücke. Schäle die Zwiebel und halbiere sie.
2. Gib die Zwiebel und den Kürbis in den Thermomix. Zerkleinere sie **6 Sekunden / Stufe 6**.
3. Gib das Olivenöl dazu. Brate die Kürbis-Zwiebel-Mischung bei **100°C / Stufe 1 / 3 Minuten** an.
4. Gib den Reis dazu. Dünste ihn im **Linkslauf / 3 Minuten / 100°C / Stufe 1** an.
5. Gieße das Wasser mit der Gemüsebrühe auf. Lass das Kürbisrisotto im Thermomix **20 Minuten / 100°C / Stufe 1** bei Linkslauf kochen. Fülle das Kürbisrisotto in eine Schüssel. Rühre die Butter, das Currypulver und den Parmesankäse unter.

Nährwerte pro Portion: 431 kcal | KH 57,2 g | E 12,2 g | F 16,5 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

