

FAMILIEN  
KOST 

# KÜRBISRISOTTO

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



40 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Rundkornreis (Risottoreis oder Milchreis)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Currypulver
- 1 EL Butter
- 75 g geriebener Parmesan (oder Montello-Käse als vegetarische Alternative)



## nach Belieben als Topping:

- 1 frische Salbeiblätter
- 1 Chiliflocken

## Zubereitung:

1. Wasche den Kürbis, halbiere ihn und entferne die Kerne. Schneide ihn in kleine Würfel. Schäle die Zwiebel und würfel sie klein. Brate die Zwiebel-Kürbis-Mischung in einer Pfanne mit etwas Olivenöl an.
2. Gib den Reis dazu und dünste ihn etwa 3 Minuten mit an, bis er leicht glasig ist.
3. Gieße nun nach und nach die Gemüsebrühe dazu. Immer dann, wenn der Reis die Flüssigkeit fast aufgenommen hat, ist es Zeit für den nächsten Schluck. Dabei sollte das Kürbisrisotto stets leicht köcheln.
4. Wenn die Gemüsebrühe aufgebraucht und der Reis weich ist, rührst du die Butter, das Currypulver und den geriebenen Parmesan unter. Ich serviere das Kürbisrisotto gern mit gehacktem Salbei. Für Erwachsene passen auch Chiliflocken prima dazu.

**Nährwerte pro Portion:** 423 kcal | KH 59 g | E 13,5 g | F 14,3 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

