

Kürbisrisotto

Dieses Rezept eignet sich sehr gut, wenn Babys am Tisch mitessen sollen. Dazu wird das Risotto erst ohne Wein aufgegossen. Dann eine kleine Portion in einen extra Topf gegeben. Danach kann das „Erwachsenen-Risotto“ mit Weißwein verfeinert werden und auch noch kräftiger nachgewürzt. Kürbis enthält viele Vitamine und Mineralstoffe, unter anderem Beta-Karotin, Vitamin A, Magnesium, Calcium, Kalium und Eisen. Hokkaido-Kürbis kann mit der Schale verarbeitet werden.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 400 g Hokkaido-Kürbis
- ▶ 400 g Arborio-Reis (Risotto-Reis)
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1,5 l Gemüsebrühe
- ▶ etwas Weißwein
- ▶ Pfeffer, Salz, Muskat
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ 100 g frisch geriebenen Parmesan



Zubereitung:

- ▶ Den Kürbis in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebel fein hacken.
- ▶ Das Öl mit der Butter in einem breiten Topf erhitzen.
- ▶ Die Zwiebel darin andünsten.
- ▶ Den Reis und den Kürbis dazugeben und kurz mitschwenken.
- ▶ Nun immer wieder etwas Brühe dazugeben, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesaugt hat. Dabei häufig umrühren. Risotto brennt sonst leicht an!
- ▶ Dies wiederholen, bis der Reis weich ist.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- ▶ Frisch geriebenen Parmesan unterrühren.