

REZEPT KÜRBIS-RISOTTO

(für 4 Personen)



Zutaten:

300 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
200 g Risottoreis
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
800 ml Gemüsebrühe, warm
50 g Parmesan, gerieben
2 EL Ghee
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frischer Salbei oder Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Ghee erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
2. Kürbiswürfel hinzufügen und kurz anbraten.
3. Risottoreis hinzugeben.
4. Nach und nach die warme Gemüsebrühe hinzugeben und ständig rühren, bis der Reis cremig ist.
5. Olivenöl und Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WARUM IST DAS SUPER?

Kürbis liefert Vitamin C, Beta-Carotin und Ballaststoffe, während das Risotto wärmend ist – perfekt für kalte Tage!

ANMERKUNG:

Olivenöl sollte nicht stark erhitzt werden, da es bei hohen Temperaturen toxisch wirken kann. Es eignet sich perfekt für kalte Speisen, wie Salate, oder als Geschmacksverstärker über bereits gekochte oder gedünstete Gerichte.

Fürs Anbraten ist Ghee hingegen ideal, da es einen hohen Siedepunkt hat und bedenkenlos erhitzt werden kann. Es ist daher optimal zum Braten und sorgt gleichzeitig für ein feines Aroma.