

Kürbisrisotto

mit Haferreis

Zutaten:

(für 4 Personen):

500g Hokkaido-Kürbis

350g Haferreis

1 Stk. Zwiebel mittelgroß

2 Stk. Knoblauchzehen

900ml Gemüsebrühe

ca. 50g Parmesan gerieben

Salz, Pfeffer

Gehackte Kürbiskerne und Kürbiskernöl zum
Garnieren



Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Kürbis waschen, Kerne entfernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.
3. Anschließend Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, Kürbis hinzufügen und kurz mitbraten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5min zugedeckt köcheln lassen.
4. Haferreis hinzufügen und mit ca. $\frac{3}{4}$ der Gemüsebrühe aufgießen. Salzen und pfeffern nach Belieben.
5. Während dem Kochen immer wieder umrühren und bei Bedarf Wasser nachgießen. Kochzeit Reis ca. 20 min.
6. Zum Schluss geriebenen Parmesan hinzufügen und unterrühren.
7. Anrichten und mit Kürbiskernöl und gehackten Kürbiskernen garnieren.

