



Cremiges Kürbisrisotto mit Kürbiskerncrunch

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1 L
Schalotten	2 St.
Hokkaidokürbis	800 g
Öl	2 Esslöffel
Butter	2 Esslöffel
Risottoreis	300 g
Kürbiskerne	50 g
Zucker	
Salz	
Schlagsahne	200 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und aufkochen. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mit einem Löffel auskratzen. Kürbishälften mit Schale ca. 1 cm klein würfeln.

In einem Topf Öl und Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Schalotte, Kürbiswürfel und Risottoreis darin ca. 2 Min. unter Rühren anbraten.

Reis mit 1 Kelle heißer Brühe leicht bedecken und verrühren. Risotto unter geleg. Rühren ca. 20 Min. garen, dabei immer wieder etwas Brühe nachfüllen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Nebenbei eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Kürbiskerne darin unter Schwenken ca. 2 Min. fettfrei anrösten. 1 TL Zucker zugeben und Kerne ca. 1 Min. karamellisieren lassen und mit Salz würzen.

Sahne steif schlagen. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Sahne unterheben. Risotto auf Tellern anrichten und mit karamellisierten Kürbiskerne servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	613 kcal		
Kohlenhydrate	90 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	13 g	Fette	24 g