Cremiges Kürbis-Risotto mit Kürbiskern-Crunch



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, kleine Pfanne, Schöpfkelle, Handrührgerät mit Schneebesen

1. 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 in ca. 1 cm große Stücke würfeln.

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

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

4. 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.

5. 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	552 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	18 g