

# Kürbis-Risotto

## Zutaten (4 Portionen):

- 1 Hokkaidokürbis (ca. 500 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 150ml Weißwein
- 1l Gemüsebouillon, heiß
- 1 Zweig Thymian
- 2 EL Mandelblättchen
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Hefeflocken (oder Parmesan)
- Salz, Pfeffer
- ev. 2 EL Kürbiskerne



## Zubereitung

1. Kürbis waschen. Die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben. Den Kürbis in Würfel à 1-2 cm schneiden. Geschält werden muss der Hokkaido nicht, er wird beim Garen weich. Andere Kürbisarten haben eine feste Schale, die beim Kochen nicht weich wird, deshalb schälen.
2. Zwiebel und Knoblauch hacken und etwa 2/3 der Kürbiswürfel (idealerweise die größeren Stücke) in einem großen Topf mit Olivenöl andünsten.
3. Reis dazugeben, glasig dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen.
4. Flüssigkeit immer fast vollständig einkochen lassen. Bouillon nach und nach dazugeben, Thymianblättchen dazu zupfen. Risotto unter ständigem Rühren ca. 25 Minuten bissfest garen. Es soll eine schlotzige Konsistenz aufweisen
5. Zwischendurch in einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die restlichen, kleineren Kürbiswürfel 5-8 min rundum goldbraun braten.
6. Die gebratenen Kürbiswürfel mitsamt dem heißen Rapsöl und den Hefeflocken unter das Risotto rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
7. Risotto kann noch mit Kürbiskernen bestreut werden. Sofort servieren.