

Kürbis-Risotto



Das brauchst du:

0,25	Hokkaido Kürbis(se)	* Töpfe
0,5	Zucchini(s)	* Brettchen
0,5	Zwiebel(n)	* Messer
300g	Risotto-Reis	* Reibe
1 Liter	Gemüsebrühe	* Pfanne
	Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer	* Löffel
		*
		*
		*
		*

So geht's:

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und beiseitestellen.

1. Zwiebel kleinschneiden und in etwas Sonnenblumenöl in einem großen Topf anschwitzen.

Risotto Reis hinzugeben und für ein paar Minuten mit andünsten. Die beiseite gestellte Gemüsebrühe nach und nach zum Reis geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Risotto Reis alle Flüssigkeit aufgesaugt hat und ausgequollen ist.

2. Kürbis und Zucchini in sehr kleine Würfel schneiden, oder ganz einfach mit der Reibe fein reiben. Anschließend das klein geschnittene Gemüse mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und unter das fertige Risotto mischen. Zum Schluss noch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu dem fertigen Risotto Kürbis kann noch etwas geriebenen Parmesan oder Mozzarella hinzugeben werden, dann wird es etwas cremiger! Fürs Auge kann man nach dem Anrichten noch gehackte Kräuter darüber streuen.

3. Je nachdem was euch gerade besonders gut schmeckt, kann man das Risotto ganz einfach mit dem eigenen Lieblingsgemüse kochen.

6. Varianten: Pilze, Karotten, Erbsen, Rote Beete, Tomaten, Curry, Safran

Gesehen: <https://frechefreunde.de/rezepte-fuer-kinder/frechis-risotto-kuerbis/>, 06.10.2021, 12.30 Uhr

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Euch
das Kinder- und Jugendbüro Duderstadt