

Kürbisrisotto

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1/3-1/2 Hokkaidokürbis (etwa 400g)
- 2 T Reis
- 4 T Gemüsebrühe
- 2-3 EL Apfelessig
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 3-4 EL Hefeflocken
- 1 EL Margarine
- Öl
- Pfeffer
- Petersilie (optional)

- Zwiebel schälen, würfeln in etwas Öl glasig dünsten.
- Kürbis waschen (nicht schälen), Kerne und Fasern entfernen, in walnußgroße Stücke schneiden.
- Reis zu den Zwiebeln geben und kurz anbraten, mit Essig und 1 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, Kürbis, Knoblauch und eine weitere Tasse Gemüsebrühe zugeben.
- Nach und nach die restliche Flüssigkeit zugeben.
- Wenn diese aufgenommen ist, Hefeflocken und Margarine unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.
- Auf Wunsch mit Petersilie dekorieren.



Hinweis: Wenn Vollkornreis verwendet wird, statt der Gemüsebrühe 4 1/2 T Wasser und Gemüsebrühpulver für 1 l Wasser verwenden; Kürbis erst nach Zugabe der dritten Tasse Wasser hinzufügen, Gemüsebrühpulver in der vierten Tasse auflösen.

Foto: Daniela Lais (1)

