



www.BEPABio.ch



Kürbisrisotto

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

800 g Hokkaidokürbis, 2 Schalotten (ersatzweise 1 Zwiebel), 3 EL Olivenöl, 300 g Risottoreis, 1 Lorbeerblatt, etwas Majoran, 1 l Gemüsebrühe, Schale einer 1/2 Zitrone, 4 EL geriebener Parmesan, schwarzer Pfeffer, Salz, 100 ml Sahne, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, putzen, aushöhlen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben. Das Lorbeerblatt und den Majoran dazugeben. Nach und nach in kleineren Mengen die Brühe unter Rühren hinzufügen und immer wieder einkochen lassen.
3. Nach 15 min das Kürbisfleisch dazugeben und alles bei schwacher Hitze 10 min weiter köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Alles mit der Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Käse abschmecken. Mit der Sahne verfeinern. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Tip! Dazu passt ein leckeres Pilzragout.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf

www.bepabio.ch

Guten Appetit

