



Kürbis-Risotto

Zutaten

- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 50 g Zwiebeln
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Risottoreis
- 375 ml Wasser
- 150 g Weißwein
- 3 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Hokkaido-Kürbis waschen, in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel zugeben und glasig dünsten. Kürbiswürfel und Risottoreis zugeben und kurz andünsten. Wasser und Weißwein zugießen, MAGGI Ideen vom Wochenmarkt Gemüse Bouillon darin auflösen. Zum Kochen bringen, Herd ausschalten und zugedeckt ca. 25 Min. ausquellen lassen.
3. Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack das Kürbis-Risotto mit Kürbiskernöl beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	53 g
Energie	366 kcal
Fett	10 g
Protein	9 g

🕒 43 Minuten

⊕ 4 Portionen