

Kürbisrisotto

Ein perfektes Herbstgericht, da es durch die vielen süßen Anteile **Qi produziert** und durch den leichten scharfen Anteil die **Abwehr anregt**.

Was du dafür brauchst (reicht für 4 Personen)

1 Hokaido Kürbis (ca. 500g Kürbisfleisch)
400g Risotto Reis
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 ml Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
1 Liter Gemüsebrühe
80g Parmesan
Salz und Pfeffer
Muskatnuss
Kürbiskernöl

Und so wirds gemacht:

Kürbis entkernen, Zwiebel und Knoblauch schälen und alles in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, danach Knoblauch, Reis und Kürbis dazu geben und kurz mitdünsten.

Mit Weißwein oder Brühe ablöschen und einkochen lassen.

Jetzt nach und nach die (heiße) Brühe dazu geben und immer wieder einköcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dabei immer wieder umrühren.

Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Parmesan unterrühren.

Mit Kürbiskernöl servieren.

Das Rezept lässt sich super mit Süsskartoffeln ergänzen, die dann wie der Kürbis zu verarbeiten sind!

Guten Appetit

