

ZUKUNFTS-REZEPT



KÜRBIS RISOTTO FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

- 1 Hokkaido Kürbis (ca. 700 g)
- 250 g Bayerischer Reis oder Urgetreide (z.B. Emmer, Einkorn)
- 200 ml Weißwein (oder 1 EL weißer Essig in 200 ml Wasser)
- 3 Zwiebeln
- 6 EL Rapsöl
- 800 ml Gemüsebrühe (im extra Topf erwärmen)
- 4 EL Margarine / vegane Butter
- 8 EL Hefeflocken
- 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
- Nach Belieben: ½ Chilischote

Tipp:

Bei Urgetreide verlängert sich die Kochzeit. Am besten weicht man es über Nacht in Wasser ein.

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen, fein schneiden und in Öl andünsten. Den Hokkaido waschen, mit der Schale fein raspeln und zur Zwiebel geben. Mehrere Minuten andünsten, sodass leichte Röstaromen entstehen. Wer möchte gibt hier eine halbe fein geschnittene Chilischote dazu. Den Bayerischen Reis hinzugeben und kurz mit andünsten, dann mit Weißwein ablöschen. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde. Nun nach und nach die Gemüsebrühe (warm) hinzugeben. Jeweils warten, bis die Brühe aufgesogen wurde und dann wieder etwas hinzugeben. So lange köcheln lassen, bis das Getreide gar ist und nur noch leichten Biss hat. Die Kreuzkümmelsamen fein mörsern oder gemahlenen verwenden.

Zum Schluss den Kreuzkümmel, die Margarine und die Hefeflocken unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ab diesem Moment nicht mehr kochen lassen, da die wertvollen Inhaltsstoffe der Hefeflocken sonst verloren gehen.