



Kürbis-Risotto mit Pilzen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
Hokkaidokürbis	0.5 St.
Gemüsebrühe	900 ml
Öl	6 EL
Risottoreis	300 g
Weißwein, trocken	200 ml
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons, weiß	400 g
Champignons, braun	400 g
Feldsalat	150 g
Kürbiskerne	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Kürbis halbieren, mit einem Löffel Kerngehäuse entfernen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf Gemüsebrühe ggf. anrühren und erhitzen.
2. In einem weiteren Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schalotte ca. 1 Min. anschwitzen. Risottoreis zugeben und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Kürbis dazugeben und anschließend mit Weißwein ablöschen. 1 Kelle Brühe zugeben und Reis unter regelmäßigem Rühren auf niedriger Stufe ca. 20 Min. köcheln. Dabei nach und nach Brühe zugeben, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
3. Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Feldsalat waschen und trocken schleudern.
4. Eine Pfanne fettfrei erhitzen und Kürbiskerne ca. 2 Min. anrösten. Anschließend zum Abkühlen auf einen Teller geben. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze mit weißen Teilen der Frühlingszwiebeln ca. 5 Min. anbraten. Grüne Teile der Frühlingszwiebeln zugeben, ca. 1 Min. weiterbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft und 2 EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat zum Dressing geben und vermengen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Risotto auf Tellern anrichten, Pilze darauf verteilen und mit Kürbiskernen und Feldsalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	574 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	15 g