



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 40

Kürbisrisotto

Zutatenliste:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
250 g Arborio-Vollkornreis
ca. 175 ml Weißwein
ca. 300 ml Wasser
Meersalz
30 g italienische Butter
30- 40 g geriebener Parmesan
175g geraspelter Kürbis
1 Fenchelknolle
Olivenöl
1-2 TL Gewürz „Kürbiskönig“
Meersalz
Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln und in etwas Öl andünsten. Den Reis, Wein, Wasser und etwas Salz hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel für ca. 45 Min. leicht köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen. Wenn der Reis gar ist, die Butter und den Parmesan untermontieren. Während der Reis kocht in einer Pfanne die Kürbisraspel und den Fenchel, in kleine Würfel geschnitten, in etwas Öl andünsten. Mit dem Gewürz und Salz abschmecken und unter den fertigen Reis mischen. Mit Kräutern garnieren.

Servieren Sie dazu gebratenen Garnelen.