

Steirisches Kürbiskernölrisotto mit Saisongemüse



Hauptspeise
Rezeptart



45 Minuten
Zubereitung



leicht
Schwierigkeit



Zutaten für 4 Portionen

400 g Risottoreis
1000 ml Gemüsebrühe (heiß)
1 kleine Zwiebel
100 ml Weißwein
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
400 g Gemüse nach Saison
3-4 EL Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
Zitronensaft
geriebener Parmesan
nach Belieben: 2 EL Steirische Kürbiskerne

Zubereitung

Zwiebel hacken und in Olivenöl glasig anschwitzen, Reis dazugeben, mit Weißwein ablöschen und mit 2 Tassen heißer Gemüsebrühe aufgießen. Kleingeschnittenes Gemüse und Gewürze dazugeben und alles auf geringer Stufe dünsten.

Nach und nach die restliche heiße Suppe zugießen und das Risotto bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren al dente garen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Kürbiskerne hacken, gemeinsam mit dem Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. und dem Zitronensaft zum Risotto geben und abschmecken (eventuell auch mit frischen Gartenkräutern verfeinern). Zum Schluss noch geriebenen Parmesan untermischen.

Tipp: Bei Verwendung von Paprika oder Erbsen diese erst gegen Ende der Kochzeit zugeben da sie ansonsten zerkochen.

Rezept von Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch