



DR. GOLA
Institut für Ernährung
und Prävention GmbH

Garbátyplatz 1-2 – 13187 Berlin – Tel.: (0 30) 47 53 63 66 – Fax: (0 30) 49 91 36 26 – www.drgola.de – info@drgola.de

Kürbisrisotto (4 Portionen)

Zutaten:

800g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Rapsöl

250g Risottoreis

1000 ml Gemüsebrühe

Petersilie

Salz, Pfeffer

100g Babyspinat

200g Feta

Zubereitung:

Den Kürbis waschen und in mundgerechte Würfel schneiden (Hokkaido mit Schale, Butternut-Kürbis ohne Schale verwenden). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl erhitzen und den Risottoreis mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln dünsten. Den Kürbis zufügen. Die Gemüsebrühe nach und nach dazugeben, dabei häufig umrühren. Alles ca. 25 min kochen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Kurz vor Ende der Garzeit den gewaschenen Babyspinat und den gewürfelten Feta unterheben. Petersilie waschen, trocknen und hacken, dann über das Risotto streuen und servieren.

