



# Risotto-Kürbis

## Zutaten

- 5 Hokkaido-Kürbisse
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 l Bouillon
- 2 EL Öl
- 300 g Risotto-Reis
- 40 g Butter
- 60 g geriebenen Parmesan
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Einen der Kürbisse gut abwaschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen und das Fruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfeln schneiden. Die Kürbis-Stücke etwas salzen und für etwa 30 Minuten ziehen lassen, danach trocken tupfen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Von den restlichen 4 Kürbissen den Deckel abschneiden und das Kerngehäuse aushöhlen. Dann die Kürbisse im Ofen backen und nach etwa 20 Minuten herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden und den Knoblauch fein würfeln. Den Bouillon in einem separaten Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln mit etwas Öl in einem flachen Topf andünsten und etwas später den Knoblauch hinzugeben. Nach kurzer Zeit den Reis hinzugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten, dann mit etwas Bouillon ablöschen. Den Reis ca. 18 Minuten lang unter Rühren garen, dabei ab und zu eine Kelle Bouillon hinzugeben. Nach der Hälfte der Garzeit die Kürbis-Würfel hinzugeben. Zum Schluss Butter und Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Risotto in die vier gebackenen Kürbisse füllen und mit dem Deckel servieren.