

Kürbis-Orangen-Risotto

Wer gerne vegan kochen möchte, sollte einmal das Rezept für Kürbis-Orangen-Risotto ausprobieren. Einfach köstlich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

500 g	Butternusskürbisse
Nach Belieben	Olivenöl
250 g	Risottoreis
1 Stk.	Orange
1 Stk.	Schalotte
1 Handvoll	Salbeiblätter
1 EL	Speiseöl
500 ml	Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Für das Kürbis-Orangen-Risotto den Backofen auf 230°C vorheizen. Den Butternusskürbis gründlich waschen und halbieren. Die Kerne entfernen und den Kürbis (mit Schale) in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die Kürbisstücke mit Olivenöl bestreichen und mit der Schale nach unten in eine Auflaufform legen. Im Ofen ca. 15 Minuten backen, dann herausnehmen und mit Meersalz bestreuen. In der Form umdrehen und weitere 15 Minuten backen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Schalotte schälen und klein hacken. Den Salbei waschen und trocken tupfen. Die Orange heiß abwaschen und halbieren. Von einer Hälfte die Schale abreiben, die andere Hälfte auspressen und den Saft auffangen.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Reis hinzufügen und unter Rühren glasig dünsten. Mit 1/4 der Brühe ablöschen und so lange rühren, bis der

Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

5. Dann wieder Brühe dazugeben und so fortfahren, bis der Reis gegart ist. Zuletzt den Orangensaft unterrühren. Kürbis schälen und dazugeben. Kurz mitgaren lassen, dann anrichten und servieren.

Tipp

Nicht-Veganer können das Kürbis-Orangen-Risotto mit geriebenem Parmesan verfeinern. Dazu schmecken frittierte Salbeiblätter.