

# BUTTERNUSSKÜRBIS-RISOTTO

Diese gesunde Abwandlung eines klassischen Risotto ist ein weiterer Favorit aus meinem Blog. Der Butternusskürbis-Risotto ist genauso cremig und lecker wie der Klassiker, enthält aber viel mehr gesunde und verschönernde Zutaten. Der Vollkornreis schmeckt ebenso gut wie weißer Reis, liefert aber Ballaststoffe und eine breite Palette von Vitaminen und Mineralstoffen. Der Clou an diesem Gericht ist jedoch das cremige Püree aus geröstetem Kürbis mit Paprikapulver und Kümmel, etwas Tahin, Apfelessig und Nährhefe. Das alles wird in den Reis gerührt, und zum Schluss kommen noch ein paar kleine Kürbisstückchen und etwas Koriander darüber. Probiert dasselbe Rezept ruhig auch mal mit gedämpftem Spargel und Brokkoli – ebenfalls supergesund!

## *Für 4 Personen*

$\frac{3}{4}$  Becher Vollkornreis (200 g)  
1–2 EL Apfelessig, außerdem  
noch ein bisschen für den Reis  
getrocknete Kräuter (ich nehme  
Kräuter der Provence bzw.  
eine Mischung aus getrock-  
netem Thymian, Basilikum,  
Rosmarin und Oregano)  
2 große Butternusskürbisse  
(2 kg), in mundgerechte  
Würfel geschnitten  
Olivenöl  
2 TL Paprikapulver  
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
2 EL Nährhefe  
1 EL Tahin  
Saft von 1 Zitrone  
1 Handvoll fein gehackter  
frischer Koriander  
Salz und Pfeffer

Den Reis zusammen mit  $3\frac{1}{2}$  Bechern (1 Liter) Wasser, einer Prise Salz, etwas Apfelessig und ein paar getrockneten Kräutern für zusätzliche Würze in einen Topf geben. Das Wasser zum Kochen bringen und den Reis etwa 5 Minuten aufkochen, dann 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis er weich, aber nicht matschig ist. Ab und zu umrühren und immer wieder etwas Wasser hinzugeben.

Den Ofen auf 210 °C vorheizen (Umluft 190 °C).

Kürbiswürfel auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzugeben. 20–30 Minuten backen, bis die Würfel vollkommen weich und köstlich sind. Im Ofen entfaltet der Kürbis seinen vollen Geschmack sehr viel besser als beim Dämpfen.

$\frac{3}{4}$  des Kürbisses zusammen mit etwa  $\frac{1}{4}$  Becher (75 ml) Wasser und Nährhefe, Apfelessig, Tahin, Salz und Zitronensaft in die Küchenmaschine geben. Zerkleinern, bis eine glatte Creme entsteht.

Sobald der Reis nur noch etwa 5 Minuten zum Garen braucht und kaum noch Wasser im Topf ist, die Kürbiscreme einrühren. Den restlichen Kürbis hinzugeben und vor dem Servieren mit Koriander bestreuen.