



Kürbisotto – das vegetarische Essen für die Seele

Für 4 Personen

1 kleiner Hokkaidokürbis
500g Muskat- oder Butternusskürbis
2 kleine Karotten
2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
Saft und abgeriebene Schale 1 Bio-Orange
1 Teelöffel gemahlenes Korianderpulver oder
1 Esslöffel frischer Koriander
1-2 Teelöffel kleingeschnittener Ingwer
Salz und Pfeffer
4 Esslöffel Olivenöl
1-2 feingehackte Knoblauchzehe(n)
1 kleine Tasse Quinoa
120ml Weißwein oder Apfelsaft
200 – 250ml Gemüsefond
50g Butter
150g Parmesan, gerieben



Kürbisse und Karotten schälen und mit der groben Küchenreibe in sehr feine Streifen reiben. Am besten geht das mit der Küchenmaschine – aber per Hand ist es natürlich auch möglich. Alle anderen Zutaten bereitstellen.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die feingehackten Zwiebeln, den Ingwer und Knoblauch glasig anbraten.
Nach Geschmack: Koriander hinzugeben

Quinoa hinzugeben und anbraten.

Mit dem Wein ablöschen.

Jetzt geht es anders weiter als bei gewohntem Risotto:

Den geriebenen Kürbis und die Karotten in den Topf geben und mit Gemüsebrühe auffüllen, sodass Alles gut bedeckt ist.

Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Großteil des Fonds eingekocht ist. Salzen und Pfeffern.

Jetzt die Butter in kleinen Stücken im Wechsel mit dem geriebenen Parmesan hinein“montieren“, bis Alles eine wohlriechende, fast cremige Konsistenz hat.

Guten Appetit!

Sollte etwas übrigbleiben:

Das Kürbisotto schmeckt auch kalt köstlich!