

Rezept

Kürbis-Graupen-Risotto

Ein Rezept von Kürbis-Graupen-Risotto, am 10.06.2026

Zutaten

200-300 g Gemüsereste	8 Sardellen in Öl
1 getrocknete Chilischote	500 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel	2 EL Rapsöl
2 TL Currypulver	200 g Graupen
150 ml Federweißer (oder Neuen Süßen oder Weißwein)	Salz
1/2 Bund Rucola	Pfeffer
	50 g Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Gemüsereste, Sardellen und Chilischote mit 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. kochen lassen, dann absieben und die Brühe auffangen.
2. Inzwischen den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin andünsten. Mit Currypulver bestreuen. Die Graupen dazugeben, nach und nach die Sardellenbrühe zugießen und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis es verkocht und aufgebraucht ist. Den Risotto immer wieder umrühren. Nach ca. 25 Min. sind die Graupen gar. Den Federweißen dazugießen und erhitzen. Den Risotto salzen und pfeffern.
4. In der Zwischenzeit Rucola waschen und grob hacken. Parmesan reiben. Vor dem Servieren Rucola und Parmesan unter den Risotto heben und kurz erwärmen.