

Rezept

Kürbis-Spinat-Risotto

Ein Rezept von Kürbis-Spinat-Risotto, am 27.06.2026

Zutaten

500 g Muskatkürbis oder gelber Zentner	2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 l Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl	300 g Risottoreis (z.B. Arborio)
200 ml trockener Weißwein	300 g Blattspinat
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	100 g Sahne
80 g frisch geriebener Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, entkernen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die Brühe aufkochen.
2. In einem Topf 3 EL Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 1 Min. dünsten. Reis und Kürbis unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen. So viel Brühe hinzufügen, dass der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze kochen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, ab und zu umrühren. Mit der restlichen Brühe ebenso verfahren, bis der Reis nach 20 – 25 Min. gar ist.
3. Inzwischen den Spinat waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen und den Spinat darin in 2 – 3 Min. zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat mit der Sahne kurz vor Ende der Garzeit unter den Risotto heben. 40 g Parmesan unterheben, den Rest aufstreuen.