

Rezept

Perlgraupenrisotto mit Kürbis

Ein Rezept von Perlgraupenrisotto mit Kürbis, am 30.06.2026

Zutaten

800 g Kürbis (z. B. Muskatkürbis)	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel	4 EL Butter
Salz	200 g Perlgraupen
100 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	900 ml heiße Gemüsebrühe
einige Thymianzweige	150 g Bavaria blu (Weichkäse mit Blauschimmel)
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Mit einem Löffel die Kerne und Fasern aus dem Inneren des Kürbis entfernen. Den Kürbis in dicke Spalten schneiden und schälen. Das Kürbisfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Butter zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbiswürfel und Frühlingszwiebeln hinzufügen, ca. 3 Min. andünsten und salzen. Die Graupen unterrühren und unter Rühren 2 - 3 Min. andünsten. Mit dem Wein ab- löschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.
2. Die Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Zweige in den Risotto legen. Den Risotto offen bei schwacher Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu rühren, damit nichts ansetzt.
3. Den Käse in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Risotto vom Herd nehmen, den Thymian herausnehmen und die restliche Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse unterheben und den Risotto sofort servieren.