

Rezept

Veganes Kürbisrisotto

Ein Rezept von Veganes Kürbisrisotto, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Stück Hokkaidokürbis (ca. 500 g; Muskatkürbis geht auch, der muss aber geschält werden) | 1 rote Zwiebel |
| 2 TL Koriandersamen | 2 Knoblauchzehen |
| 3 EL vegane Margarine | 1 ¼ l Gemüsebrühe |
| 1 Bio-Orange | 350 g Risottoreis (am besten Carnaroli) |
| Salz | 2 EL Kürbiskerne |
| 2 EL Kürbiskernöl | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Kürbis waschen. Die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Den Kürbis klein würfeln. (Geschält werden muss der Hokkaido nicht, deshalb bleibt er beim Garen auch so schön fest.)
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Koriander in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten und dann im Mörser fein zerstoßen. Die Gemüsebrühe erhitzen.
3. In einem großen Topf 1 EL Margarine schmelzen. Darin Zwiebel, Knoblauch, Kürbis und Koriander andünsten. Den Reis ungewaschen unterrühren. 1 Schöpfer Gemüsebrühe angießen, einkochen lassen. Den Reis jetzt offen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten körnig garen. Dabei oft durchrühren und immer wieder 1 Schöpfer Gemüsebrühe dazugießen, sodass der Reis nie austrocknet.
4. Inzwischen Orange heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Kürbiskerne in der kleinen Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, dann auf einem Teller beiseitestellen.
5. Die übrige Margarine in Stücke schneiden und mit der Orangenschale unter den Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kürbisrisotto in tiefe Teller schöpfen. Auf jede Portion ein paar Kürbiskerne streuen und etwas Kürbiskernöl darüberträufeln.