

## Rezept

# Veganes Rote-Bete-Risotto mit Ofenkürbis

Ein Rezept von Veganes Rote-Bete-Risotto mit Ofenkürbis, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für das Risotto

<b>1</b> kleine Rote Bete	<b>1</b> kleine Zwiebel
<b>1 EL</b> getrocknete Pilze	<b>1</b> Lorbeerblatt
<b>200 g</b> Risottoreis	<b>700 ml</b> Gemüsebrühe
<b>1</b> Birne	<b>2 Zweige</b> Rosmarin
<b>2 Zweige</b> Thymian	

### Für den Kürbis

<b>1 kg</b> Hokkaido-Kürbis	<b>3 TL</b> geräuchertes Paprikapulver
<b>3</b> Sternanis	<b>½ TL</b> Zimtpulver

### Außerdem

neutrales Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>100 g</b> Portulak (ersatzweise Feldsalat)
<b>3 EL</b> Kürbiskerne	<b>2 EL</b> Kürbiskernöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 17 g F, 10 g EW, 82 g KH

## Zubereitung

1. Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten und, falls nötig, schälen, dabei am besten Einweghandschuhe tragen (Bio-Ware muss nicht geschält werden). Dann die Bete grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Den Ofen auf 220° vorheizen. ½ EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Pilze und Lorbeerblatt in den Topf geben und auf niedriger Stufe ca. 2-3 Min. anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote Bete und Reis dazugeben und unter Rühren 1 weitere Min. anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt aufkochen. Die Hitze reduzieren und das Risotto 20-25 Min. zugedeckt köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
3. In der Zwischenzeit den Kürbis waschen und putzen. Das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und den Kürbis in 2 cm breite Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz, 3 EL Öl, geräuchertem Paprikapulver, Sternanis und Zimt mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kürbisspalten darauf verteilen und den Kürbis ca. 30 Min. auf der mittleren Schiene backen.

4. Wenn der Risottoreis weich ist, den Topf vom Herd ziehen. Die Birne waschen, trocken tupfen, putzen und entkernen. Das Fruchtfleisch in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Rosmarinnadeln und Thymianblätter von den holzigen Stielen zupfen und fein hacken. Birne und Kräuter unter das Risotto heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt und die Sternanis entfernen.
- 
5. Den Portulak waschen und trocknen. Das Risotto auf 4 tiefe Teller verteilen. Ofenkürbis und Portulak darübergeben, die Kürbiskerne darüberstreuen und zuletzt alles mit Kürbiskernöl beträufeln.