

Dinkel – Kürbisrisotto

Zutaten für 4 Personen:

250 g Dinkelreis, 2 EL Butter, 1 Zwiebel, 1 Gemüsebrühwürfel, 600 g Kürbis würfelig geschnitten, 2 TL Essig, 2 TL Zucker, 1 Paprika, 1 TL Butter, 150 g Schinken, Salz, Pfeffer, klein gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie,...), geriebener Parmesan;

Zubereitung:

Zwiebel würfelig schneiden und in heißer Butter anbraten, mit ½ l Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Gemüsebrühwürfel auflösen, Dinkelreis dazugeben und etwa 30 Minuten dünsten. Kürbiswürfel zum Reis geben. Essig, Zucker, Salz und Pfeffer beifügen und weitere 20 Minuten dünsten.

Schinken in Streifen schneiden, Paprika in kleine Würfel schneiden und in 1 TL Butter leicht anrösten. Alles zusammen mischen, abschmecken und mit frischen Kräutern bestreuen.

Vor dem Servieren frisch geriebenen Parmesan darüber streuen!

Tipp: 3-4 Tomaten enthäuten, in kleine Würfel schneiden und untermischen!

Gutes Gelingen wünscht Elfriede Schachinger!