

Butternut-Kürbisschiffchen

mit Reisfüllung

Bio Kochbox KW 03



Butternut-Kürbisschiffchen

mit Reisfüllung



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Butternuss-Kürbis
- 100 g Parboiled Reis
- 2 Schalotten
- 100 ml Gemüsefond
- 50 ml Hafer Cuisine
- 2 EL Petersilie
- 2 EL veganen Parmesan, gerieben

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Thymian
- Muskat

Zubereitung:

Kürbis längs halbieren, die Kerne entfernen, die Kürbishälften in Salzwasser 3 Min. blanchieren. Dann den Kürbis bis auf ca. 1 cm aushöhlen. Das Fruchtfleisch würfeln. Reis mit Wasser und Lorbeerblatt ca. 30 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im Olivenöl andünsten. Kürbiswürfel dazugeben.

Mit Thymian würzen. Gemüsebrühe angießen, ca. 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Reis und Sahne zufügen und etwas einköcheln lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Petersilie unter das Risotto mischen. Die Kürbishälften mit Salz, Pfeffer u. Muskatnuss würzen. Risotto einfüllen. Den gefüllten Kürbis im Backofen 10-15 Min. backen. Den Käse separat servieren.



Unsere Weinempfehlung
GRAUBURGUNDER
WEISSWEIN