

Kürbis-Quinoa-Risotto (Quinotta)



Rezept und Foto von Vol Itt zur Verfügung gestellt

Zutaten (Für 4 Personen – als Beilage)

500 g Kürbis (Hokaido oder Butternut)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g getrocknete Tomaten

3 EL Olivenöl

200 g Quinoa dreierlei (z.B. von DM)

800 ml Gemüsebrühe

150 g Feta

1 EL Zitronensaft

1 TL Paprika

Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Den Kürbis putzen und in „multi-gerechte“ Stücke schneiden. Im Multi mit Scheibe 3 raspeln.

Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten im Multi oder Kräutermühle feinhacken.

Das Olivenöl in die CC-Schüssel geben und bei 140 °C, Intervallstufe 2 mit dem Flexiröhrelement erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin 3 Min. andünsten.

Das Kürbisgeschnetzelte und den gewaschenen Quinoa zugeben und bei laufendem Rührwerk ebenfalls ca. 3 min andünsten.

Den Spritzschutz aufsetzen. Den Gemüsefond zugießen. Das Risotto bei 100°C, Intervallstufe 2, ca. 20 Min. garen.

Basilikumblätter hacken. Feta zerbröseln, mit Saft und Paprika unter das Quinotta rühren. Salzen, pfeffern, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Die Zutaten, Mengenverhältnisse und Garzeiten kann man so anpassen, wie es dem persönlichen Gusto entspricht. Guten Appetit und Glück auf!