

# Kürbisorzotto bzw. -risotto

## Zutaten für 2 Personen:

- 180g Orzo- Nudeln (alternativ Langkornreis)
- 200g Hokkaido-Kürbis
- 150g Champignons
- 100g Buschbohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Kürbiskerne
- 40g geriebener Hartkäse
- 10g Petersilie/Salbei
- 1 Zitrone
- 400ml Gemüsebrühe
- Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer



## Zubereitung :

- 1) Bohnen waschen, Enden entfernen und halbieren. Champignons waschen und vierteln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Salbeiblätter abzupfen.
- 2) Kürbiskerne ohne Fett in einem großen Topf rösten bis sie braun sind und „Springen“, dann in einer Schale beiseite stellen. In dem Topf 1TL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und die Salbeiblätter darin 1-2min knusprig braten und ebenfalls beiseite stellen.
- 3) In demselben Topf 1EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen darin 1-2min glasig dünsten. Orzo (oder Reis), Kürbis, Knoblauch, Champignons und Bohnen dazugeben und 1-2min mit anschwitzen.
- 4) Topfinhalt mit der Brühe ablöschen, 1TL Salz dazu und 10-12min kochen lassen, bis das Wasser fast verkocht ist. Immer wieder umrühren, damit der Orzo nicht ansetzt. Inzwischen Petersilie abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Zitrone in 6 Spalten teilen.
- 5) Nach der Garzeit gut die Hälfte des Hartkäses und die gehackte Petersilie unter das Orzotto rühren, mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Orzotto mit Zitronenspalten anrichten und restlichen Hartkäse, Kürbiskerne und Salbei darüberstreuen. Klingt etwas exotisch, ist aber sehr lecker. Und wem das Fleisch fehlt, der macht Kurzgebratenes oder Fischfilet dazu.



Guten  Appetit