

# Herbstliches Risotto

## Zutaten für 4 Portionen:

---

300 g Risotto-Vollkorn-/Natturreis (notfalls üblicher heller Risottoreis)  
600 g Hokkaidokürbis (vorbereitet abgewogen)  
400 g braune Champignons  
1 Stange Lauch (ca. 400 g)  
4 EL Olivenöl  
200 ml Gemüsebrühe  
100 g Erbsen (tiefgekühlt)  
70 g geriebener Parmesankäse  
Salz, Pfeffer  
Gehackte, frische Petersilie

## Arbeitsschritte:

---

- 1.**  
Koche den Reis nach Packungsanleitung.  
Achtung, Natturreis kocht wesentlich länger als normaler und braucht viel Wasser!  
Rühre immer wieder um und gieße ggfs. Wasser nach.  
Es sollte am Ende kein überschüssiges Wasser mehr vorhanden sein.
- 2.**  
Wasche und entkerne den Hokkaidokürbis.  
Schneide das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke.
- 3.**  
Säubere die Champignons und halbiere, viertele oder achtele sie je nach Größe.  
Bereite die Stange Lauch (mit grünem Anteil) vor und schneide sie in Ringe.  
Wasche sie.
- 4.**  
Erhitze das Öl und brate die Lauchringe darin kräftig an.  
Füge die Hokkaidowürfel hinzu.
- 5.**  
Lösche mit 200 ml Gemüsebrühe ab.  
Lass das Gemüse kochen, bis es weich, aber nicht zerkoht ist (ca. 10 Min.)  
Rühre regelmäßig um.  
Füge kurz vor Ende der Kochzeit die Champignons und Erbsen hinzu.  
Lass alles nochmal gut durchkochen.
- 6.**  
Mische die gegarte, cremige Reismasse sowie den Parmesankäse unter das Gemüse.  
Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.  
Serviere mit gehackter, frischer Petersilie bestreut.

