

Süßes Kürbis-Risotto

Zutaten für 4 Personen:

500 ml Milch

90 g Risottoreis oder Milchreis

1/4 TL Salz

1 TL Zucker

250 g Kürbis, je nach Sorte geschält und gewürfelt

Zubereitung:

Die Milch in einem 3-Liter-Topf zum Kochen bringen.

Alle Zutaten zur Milch geben, aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten leise köcheln lassen. Immer wieder umrühren.

Tipps:

- Das Risotto kann nach Belieben mit einem Stück Butter, Vanillezucker, Zimt, Rosinen oder Nüssen verfeinert werden.
- Am besten eignen sich geschmacks- und farbenstarke Kürbissorten.
- Verwendung als Porridge: Der noch heiße Topf wird nach der Garzeit in eine Decke gewickelt und 6-9 Stunden stehen gelassen. So quillt der Reis sehr energiesparend auf und die Konsistenz wird einheitlicher.