

KÜRBISRISOTTO

Cremig und mild

Dieses Kürbisrisotto ist ein warmes, sättigendes Gericht, das durch seine cremige Konsistenz besonders kinderfreundlich ist. Der milde Geschmack des Kürbis harmoniert perfekt mit dem Reis und macht das Risotto zu einer beliebten Mahlzeit für kleine Esser. Es liefert viele Nährstoffe und ist leicht verdaulich, wodurch es sich auch ideal für Kleinkinder eignet. Eltern profitieren von einem Rezept, das einfach zuzubereiten ist und gleichzeitig für die ganze Familie passt. Außerdem lässt sich das Risotto gut abwandeln und mit weiteren Gemüsesorten ergänzen.



Zutaten (1 Portion)

- 60 g Risottoreis (z. B. [Arborio](#))
- 120 g Hokkaido Kürbis
- 1 kleine Zwiebel (ca. 20 g)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Parmesan (gerieben, optional für ältere Kinder)

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten.
4. Risottoreis dazugeben und kurz anschwitzen.
5. Kürbiswürfel hinzufügen und mit etwas Brühe ablöschen.
6. Nach und nach die restliche Brühe zugeben und unter Rühren köcheln lassen, bis Reis und Kürbis weich und cremig sind (ca. 18–20 Minuten).
7. Für ältere Kinder optional Parmesan unterrühren.
8. Kurz abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Das Risotto kann mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Schnittlauch verfeinert werden. Wer es noch cremiger mag, kann am Ende etwas Frischkäse oder Butter einrühren. Für mehr Abwechslung lässt sich auch Zucchini oder Möhre mitkochen. Das Gericht eignet sich gut zum Vorkochen und lässt sich im Kühlschrank bis zum nächsten Tag aufbewahren.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: kindergesundheit-info.de

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

☞ [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐

