

Gesunde Gaumenfreuden

Gniffke empfiehlt: Risotto mit Kürbiswürfeln

Der Ernährungsexperte Holger Gniffke stellt gesunde saisonale Speisen vor: Der Kürbis hat in diesem Jahr noch nicht ausgedient und schmeckt auch in Kombination mit einem herbstlichen



Risotto hervorragend: 50 ml Kürbiskernöl in einem Topf erhitzen, zwei Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen darin glasig dünsten. 300 g Risotto-Reis und vier Lorbeerblätter zugeben und zwei Minuten mitdünsten. Mit 200 ml Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel Kalbsbrühe zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren garen. Sobald die Brühe fast vom Reis aufgesogen ist, immer wieder dazugießen. Nach 15 Minuten Garzeit Kürbis-Püree (von 600 g Ho-

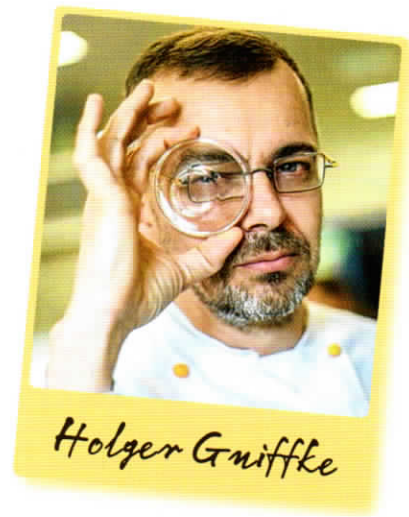


FOTO: ECKI RAFF

Holger Gniffke

kaidokürbis) untermischen und fünf bis zehn Minuten weitergaren. Öl in einem Topf erhitzen und 250 g Kürbiswürfel darin goldbraun anbraten. Eine halbe Chilischote – in Streifen geschnitten – für eine Minute dazu geben. Alles rausnehmen, abtropfen lassen und würzen. 60 g Butter und 100 g Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Muskat würzen – und genießen.

Kreatives aus dem Netz

Notiz-Blog

bakedbree.com



Was ist hier los?

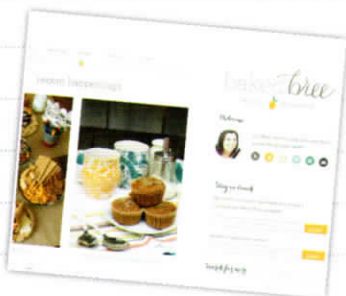
Sowohl für besondere Kinderwünsche als auch für das tägliche Dinner wird hier bestens und auf die moderne amerikanische Art gesorgt. Vergessen Sie Fast Food, das ist Fun Food!

Wer schreibt?

Bree, Mutter von drei Kindern und Ehefrau eines Piloten, die ihr Herz an ihre Familie sowie an das Kochen und Backen verloren hat. Sie lebt in Massachusetts.

Wer liest?

Hobbygourmets mit Nachwuchs und Grundkenntnissen in Englisch.



BIOLECTRA MAGNESIUM



300 mg
40 Kapseln
14,99 €

THERMA CARE DREI FLEXIBLE WÄRMEAUFLAGEN



10,99 €

magnolien-apotheke



17235 Neustrelitz
Zierker Straße 12
☎ 03981 206571

DICLOFENAC HEUMANN GEL



2 x 100 g
13,90 €

NICORETTE
2 mg FRUCHT oder MINT



105 Kaugummis
24,00 €

* zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker