

# Kürbis-Dinkel-Risotto mit Nüssen und Bergkäse

(Zutaten für 2 Portionen)

- ⑦ 1 Zwiebel
- ⑦ 100 g Dinkelreis
- ⑦ 2 TL Rapsöl
- ⑦ 350 ml Gemüsesuppe
- ⑦ 300 g Hokkaido-Kürbis
- ⑦ 100 g Wirsing-Kohl (ersatzweise Chinakohl)
- ⑦ 2 EL Walnüsse
- ⑦ 2 Knoblauchzehen
- ⑦ 50 g Bergkäse

Zwiebel schälen und würfeln. Dinkelreis und Zwiebel in 1 TL Rapsöl anbraten, mit der Gemüsebouillon aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Kürbis entkernen und ungeschält mit der groben Reibe der elektrischen Gemüsereibe raspeln. Wirsing in grobe Streifen schneiden.

Gemüse zum Dinkelreis geben und so lange weiterkochen, bis er weich aber noch bissfest ist. Dabei öfter mal umrühren. Gepressten Knoblauch einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse grob hacken und gemeinsam mit dem geriebenen Bergkäse unterheben.

