



Süßkartoffel-Risotto für Kinder & Familie

Zutaten

- 300 g Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Orangensaft
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Butter
- 80 g geriebener Parmesan



Zubereitung

1. Schäle die Süßkartoffeln, Zwiebel und Knoblauch. Schneide sie in kleine Würfel. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne. Dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an.
2. Gib den Reis dazu. Dünste ihn glasig. Gib dann die Süßkartoffeln hinzu. Bestreue sie mit Kurkuma.
3. Mische die Gemüsebrühe mit Orangensaft. Lösche den Reis mit einem ¼ Liter der Brühe ab und lasse sie einkochen. Gieße dann erneut etwas Brühe an und lasse sie erneut einkochen. Fahre so fort, bis die Brühe aufgebraucht ist.
4. Nimm den Reis vom Herd. Rühre die Butter und den Parmesan unter.

Um das Süßkartoffel-Risotto wie auf unserem Bild in einen Bären zu verwandeln, schneiden wir Möhre in Scheiben und beträufeln sie mit etwas Balsamico-Creme. Für sehr kleine Kinder solltest du die Möhrenscheiben kurz vorkochen, damit sie nicht zu hart sind und aus Versehen verschluckt werden könnten.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP





breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von Breirezept.de

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>