



Foto: Holger Baier

KÜRBISRISOTTO

Zutaten für 4 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 450 g Hokkaido-Kürbis
- 400 ml Gemüsebouillon
- 200 g Risottoreis (z.B. Arborio, Carnaroli)
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Sahne
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- ¼ TL Muskatnuss (frisch gerieben)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Butter
- frische Salbeiblätter oder geröstete und grob gehackte Kürbiskerne
- 1 Tomate

Geschälte Knoblauchzehe und Zwiebel zerkleinern und grob hacken.

Diese in einem mit 2 EL Olivenöl erhitzten Topf dünsten, bis die Zwiebelstücke glasig sind.

Den geputzten und gewürfelten Kürbis zugeben und mit ein wenig Wasser zum Kochen bringen. Wenn der Kürbis weich ist (nach ca. 15 Minuten), Gemüsebouillon aufgießen und alles fein pürieren.

In einem Topf das restliche Olivenöl erhitzen, den Reis darin kurz andünsten und mit Weißwein ablöschen.

Danach 1/4 der Bouillon-Kürbis-Mischung und die Sahne dazugeben.

Den Reis auf mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder mit der Bouillon-Kürbis-Mischung aufgießen, sodass der Reis durchgehend bedeckt ist, und gelegentlich umrühren.

Wenn der Reis gar ist, grob geriebenen Parmesan und Muskatnuss dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Butter unterrühren. Das Risotto auf einem tiefen Teller anrichten und mit frischen Salbeiblättern oder gerösteten und grob gehackten Kürbiskernen und einer Tomate garnieren.

TIPP VOM KÜCHENCHEF

Dazu passt hervorragend ein gebratenes Fischfilet oder alternativ ein Zucchini-Tomatengemüse.