



Kürbisrisotto



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 5176 kJ, 1237 kcal, 126,8 g Kohlenhydrate, 23,1 g Eiweiß, 72,9 g Fett, 50 mg Cholesterin, 4,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

veggie

Zubereitung

Man braucht zwar etwas Geduld, um in den Genuss eines herrlich cremigen und leckeren Risottos zu kommen, aber es lohnt sich auf jeden Fall. Probiere doch passend zur herbstlichen Jahreszeit dieses köstliche Kürbisrisotto. Dafür entkernst du einen Hokkaido Kürbis, schneidest ihn in kleine Würfel und brätst sie zusammen mit Knoblauch, Zwiebeln und dem Risottoreis schön glasig. Dann gibst du unter Rühren immer wieder etwas Gemüsebrühe dazu bis der Reis gar ist. Zum Schluss verfeinerst du das Risotto mit Butter und Parmesan, damit es so richtig creamy wird. Als Topping empfehlen wir frittierte Kürbiswürfel und Salbeiblätter.

Step 1:

Wasche den Hokkaido Kürbis, schneide ihn auf und entferne die Kerne. Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Stelle 100 g der Kürbiswürfel für die spätere Verwendung zur Seite.

Step 2:

Die Schalotte und die Knoblauchzehe fein hacken und in einem Topf 1 EL Butter zerlassen. Darin Zwiebeln, Knoblauch und den Risotto Reis anschwitzen, im Anschluss 200 g Kürbiswürfel dazugeben. Den Reis schwitzt du so lange unter Rühren an, bis er glasig wird. Währenddessen in einem kleinen Topf die Gemüsebrühe erwärmen. Gieße etwas von der Gemüsebrühe zum Reis, aber nur so viel, bis er bedeckt ist. Lasse das Ganze kurz köcheln und gieße unter Rühren erneut Gemüsebrühe dazu. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Insgesamt benötigt der Risotto Reis rund 20 Minuten, bis er gar ist.

Step 3:

In der Zwischenzeit bereitest du das Topping vor. Dafür in einem kleinen Topf das Pflanzenöl erhitzen und die restlichen Kürbiswürfel darin frittieren. Sobald sie knusprig sind, aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. In einer kleinen Schale mit dem Chilipulver und der geriebenen Muskatnuss vermischen. Den frischen Salbei ebenfalls kurz frittieren.

Step 4:

Sobald das Risotto gar ist, gibst du den geriebenen Parmesan und noch 1 Esslöffel Butter dazu und rührst beides vorsichtig unter. Verteile das Risotto auf Tellern, gib die frittierten Kürbiswürfel und den Salbei darauf.

Zutaten

Für das Risotto:

300 g	Hokkaido Kürbis
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
250 g	Risotto Reis
800 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g	geriebener Parmesan

Für das Topping:

100 ml	Pflanzenöl
1 TL	Chilipulver
1/2 TL	Muskatnuss, gerieben
2	Stängel frischer Salbei