

Kürbisrisotto mit Orangen-Gremolata

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für das Risotto

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Esslöffel Pflanzenöl
200 g Risottoreis
230 ml Weißwein
800 ml Gemüsefond
2 Esslöffel Butter
1 Teelöffel Zitronensaft
20 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse
1 kleiner Hokkaido Kürbis
2 Esslöffel Rapsöl
2 Zweig(e) Rosmarin
Salz, Pfeffer

Für die Gremolata

1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Orange

Zum Servieren

1 Handvoll Kürbiskerne
4 Teelöffel Kürbiskernöl
Parmesan

Reis ist mehr als eine banale Beilage - das haben die Italiener in ihrer Küche zum Glück schon früh erkannt. Der beste Beweis dafür: Ein cremig-schlotziges Risotto. Damit das an kalten Tagen auch ordentlich nach was schmeckt, gehört im Herbst neben Zwiebeln, Weißwein und Reis auch Kürbis mit in den Topf. Rühst du das knallige Gemüse zusätzlich als Püree mit unter, bekommt dein Kürbisrisotto seine herrlich satt-gelbe Farbe. Nach diesem Herbstgericht mit frisch gehackter Gremolata, willst du garantiert den Teller abschlecken!

- 1 -

Für das Risotto Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin von den Stielen zupfen. Kürbis vierteln, Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben und Strunk entfernen. Drei Viertel in Würfel schneiden, das letzte in Spalten schneiden. Kürbisspalten und die Hälfte der Würfel in einer Schüssel mit Rapsöl und Rosmarin vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbis auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen ca. 25 Minuten rösten.

- 3 -

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. In einem zweiten Topf Pflanzenöl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel 2 Minuten darin glasig dünsten. Restliche Kürbiswürfel dazugeben und 1 Minute mit anschwitzen. Risottoreis zugeben und ebenfalls ca. 3 Minuten mit anrösten, dabei immer wieder umrühren. Mit Weißwein ablöschen und unter stetigem Rühren kurz einkochen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.

- 4 -

Kürbisrisotto mit Orangen-Gremolata

2 Kellen warmen Gemüsefond unter den Reis rühren. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei nach und nach immer wieder etwas Fond hinzufügen und stetig umrühren, bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

- 5 -

Kürbis aus dem Ofen nehmen. 1/3 der Würfel mit 1 EL Fond in einen Mixbehälter geben und zu einem cremigen Püree mixen. Parmesan reiben und zusammen mit Kürbispüree, restlichen Kürbiswürfeln, Butter und Zitronensaft unter das Risotto rühren.

- 6 -

Für die Gremolata Knoblauch schälen und zusammen mit Petersilie sehr fein hacken. Orange waschen, Schale abreiben und alles miteinander vermischen.

- 7 -

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Risotto auf Tellern anrichten. Mit Kürbisspalten, Gremolata, Parmesan, Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren.