

Mit Herz am Herd | Risotto mit Kürbis

Frische Gemüse-Brühe

Als Gemüse-Brühe können wir Instant nehmen oder aus folgenden Zutaten eine Brühe selbst kochen:

- Champignons
- Knoblauch
- frische Gartenkräuter, nach Saison
- Tomaten
- Fenchel
- Staudensellerie
- Pfeffer

Alle Zutaten in Salzwasser bedeckt kochen.

Die Brühe lässt sich auch sehr gut einfrieren. Deshalb die Menge der Zutaten einfach nach Bedarf wählen.

Risotto

- 250 g Risotto-Reis
- 250 ml Weißwein
- 250 ml Gemüse-Brühe, Instant oder frisch hergestellt aus Suppengemüse
- 2 Schalotten
- 1 Zitrone
- etwas Rapsöl
- Salz
- Pfeffer, gemörsert
- 50 g Parmesan
- 50 g halbfester Schnittkäse, hier Bio-Käse aus dem Bliesgau
- etwas Butter

Zubereitung:

Schalotten fein würfeln und mit ca. 2 EL Rapsöl in einem flachen Topf andünsten. Reis hinzugeben und goldgelb anschwitzen. Mit 100 ml Weißwein ablöschen, salzen und pfeffern. Umrühren und mit dem restlichen Wein und der Brühe auffüllen. Nochmal gut vermengen. Temperatur reduzieren und das Risotto ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

WICHTIG: RISOTTO NICHT MEHR RÜHREN! Nur zwischendurch leicht „schütteln“.

Durch das Anrösten des Risotto-Reises wird das Äußere des Reiskorns porös, es muss nicht mehr permanent gerührt werden, sondern gart vor sich hin. Auch erhält man durch das Rösten einen intensiven Geschmack.

In der Zwischenzeit bereiten wir den Kürbis zu.

Sobald das Risotto die gewünschte Konsistenz besitzt, geben wir noch folgendes hinzu:

Etwas Zitronenabrieb und ein wenig ausgepresste Zitrone für die Frische, geriebenen Parmesan und geriebenen halbfesten Bio-Käse. Einen Klecks Butter hineingeben, so wird das Risotto schön „schlotzig“ (=cremig). Nochmal salzen und alles sehr gut miteinander verrühren.

Kürbis

- 2 kleine Hokkaido-Kürbisse, zum Aushöhlen
- 1 Liter Gemüse-Brühe zum Blanchieren der Kürbishälften, der Karotten und der Lauchstücke
- 4 Stangen Frühlingszwiebel oder –lauch
- etwas Butter
- 10 kleine Karotten
- 100 g Champignons
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g Trauben
- etwas Rapsöl
- Basilikum, frisch

Info: Hokkaido-Kürbis kann mit der Schale gegessen werden.

Zubereitung:

Kürbisse halbieren und vorsichtig aushöhlen, sodass wir 4 Hälften später befüllen können. Gemüse-Brühe aufkochen und die Kürbishälften nacheinander für jeweils 10 Minuten darin blanchieren. Kürbishälften mit der Schaumkelle aus der Brühe nehmen und mit einem Klecks Butter innen austreichen.

Karotten waschen, schälen und in Form bringen. Am oberen Ende etwas Gemüsegrün stehen lassen. Sofort in der Brühe 5 Minuten blanchieren. Frühlingszwiebel waschen, in Form schneiden und nur sehr kurz ca. 1 Minute in der Brühe ebenfalls blanchieren. Champignons und Tomaten in Stücke schneiden und mit dem restlichen Gemüse zur Seite stellen (wird später für die Garnitur benötigt).

Kürbishälften mit Risotto befüllen. Karotten, Tomatenhälften, Lauchstücke, Champignons und Trauben zart hineinstecken, sodass ein kleines „Gemüsenest“ entsteht. Ganz leicht mit Rapsöl benetzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft) ca. 5 Minuten backen.

Anrichten

Die befüllten Kürbishälften auf große Teller anrichten. Ganz leicht mit Rapsöl benetzen, mit frischem Parmesan bestreuen und mit Trauben, Karotten und frischen Basilikumblättern dekorieren.

Rezept: Cliff Hämmerle

Quelle: Mit Herz am Herd vom 26.03.2016