

Kürbis-Risotto

Zutaten:

ca. 300 g Muskatkürbisfleisch	200 ml Weißwein
1200 ml Gemüsebrühe	2 EL Butter
1 Zwiebel	100 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	Salz und Pfeffer
Olivenöl	Frische Petersilie
300 g Risotto-Reis	3 EL Kürbiskernöl
1 Lorbeerblatt	

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch entweder im Backofen durch backen oder in einer Pfanne mit etwas Öl schmoren. Das gegarte Kürbisfleisch mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten und zur Seite stellen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und warm halten. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Risotto-Reis und das Lorbeerblatt zugeben und 2 Minuten mitdünsten.

Alles mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel Brühe dazu gießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Unter Rühren einkochen lassen. Sobald die Brühe fast vom Reis aufgesogen ist, immer wieder etwas heiße Brühe nachgießen und einkochen lassen. Nach 15 Minuten Garzeit das Kürbispüree untermischen und ca. 5-10 Min. weitergaren, bis der Reis die gewünschte Bissfestigkeit hat.

Das Lorbeerblatt entfernen und die Butter mit dem Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Risotto in tiefe Teller geben, mit etwas gehackter Petersilie garnieren und das Kürbiskernöl drüber träufeln.

Tipp:

Für Veganer: Sie können die Butter durch vegane Margarine und den Parmesan durch etwas Soja-Cuisine ersetzen. Es ist zwar nicht der gleiche Effekt, aber macht das Risotto doch etwas cremiger. Veganer sollten auch darauf achten, dass der verwendete Weißwein vegan ist, d.h. nicht mit Gelatine o.ä. geklärt wurde.