

Kürbis-Lauch-Risotto

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Verfasst von: Thomas Ensinger

Zutaten

400 G	Risottoreis
1/2	Zwiebel (gewürfelt)
2 EL	Olivenöl
1,5 L	Gemüsefond
1 SCHUSS	Weißwein
80 G	geriebener Parmesan
40 G	Butter
	Salz
	Pfeffer
250 G	Hokkaido-Kürbis
1/2	Zwiebel (in Streifen geschnitten)
2 ZEHEN	Knoblauch
1 TL	Kurkuma oder Curry
ETWAS	Chili
	Honig
	Olivenöl
1/4	Stange Lauch (in feinen Streifen)

Zubereitung

1. Den Kürbis in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech geben.
2. In Streifen geschnittene Zwiebel, gehackten Knoblauch dazugeben und mit Kurkuma, Chili, Honig, Olivenöl und Meersalz würzen.
3. Im Backrohr bei 180 °C ca. 15 Minuten bissfest schmoren.
4. 4 Spalten zum Garnieren beiseite geben und den Rest mit etwas Suppe zu pürieren.
5. Gewürfelten Zwiebel in Olivenöl glasig anschwitzen.
- 6.

Reis begeben, durchrühren und mit Weißwein ablöschen.

7. Nach und nach mit Gemüsesuppe aufgießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist und nicht zusammenklebt.
8. Nach 10 Minuten kann man den noch körnigen Risotto auf ein Blech (ca. 2 bis 3 cm hoch) aufstreichen und kühl stellen oder gleich weiterverarbeiten.

Der Reis kann in einen Behälter umgefüllt werden und 1-2 Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Dadurch hat man einen Zeitgewinn bei der Fertigstellung, wenn man seinen Gästen frisches Risotto servieren möchte.

9. Reis in einem Topf unter Zugabe von etwas Gemüsesuppe wieder anwärmen.
10. Kürbispüree begeben und so lange köcheln, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat.
11. Bei Bedarf immer wieder mit etwas Gemüsesuppe auffüllen.
12. Dann den Lauch, Butter und Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Mit den Kürbisspalten und Lauchstreifen garnieren.

Rezept zum Genusstagebuch #52

Tipp: Je nach Geschmack kann ein Löffel Schaf-Frischkäse daraufgegeben werden!