

# Hier und heute

## **Cremiges Kürbisrisotto**

Es ist höchste Kürbiszeit, findet Lars Middendorf. Deshalb macht er aus Hokkaido-Kürbis vom rheinischen Feld, Walnüssen, Ziegenfrischkäse und Birnen das perfekt-cremige Risotto. Ein richtig leckeres Herbstgericht.

## **Rezept**

### **Cremiges Kürbisrisotto mit Walnüssen, Ziegenfrischkäse und Birnen**

für 4 Personen

#### **Zutaten fürs Kürbispüree**

- ½ kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 50 ml Orangensaft
- Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Dann in etwa daumengroße Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und dem Honig marinieren und dann im heißen Ofen für circa 25 Minuten bei 160°C Umluft backen. Die Stücke sollten komplett weich sein.

Die Kürbisstücke dann in einem Mixer mit dem Orangensaft zu einem feinen Püree mixen, dieses abdecken und zur Seite stellen.

#### **Tipp**

*Reste vom Kürbispüree kann man mit etwas Sahne ganz schnell zu einer Suppe verarbeiten.*

#### **Zutaten fürs Risotto**

- 300 g Risottoreis (z. B. die Sorte Carnaroli)
- circa 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Butter
- 150 ml trockenen Weißwein (wer keinen Alkohol verwenden möchte, einfach durch etwas mehr Gemüsebrühe ersetzen)
- Kürbispüree
- 1 Zweig Thymian
- 90 g geriebener Parmesan
- 1 Birne
- 150 g Walnüsse (bei einer Nussallergie eignen sich Kürbiskerne perfekt als Ersatz)
- 200 g festen Ziegenfrischkäse
- Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung**

Zunächst die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Walnüsse im Ofen bei 160° C anrösten, bis sie leicht braun sind, dann auskühlen und etwas zerhacken. Sie werden erst später als Topping genutzt.

# Hier und heute

Einen Topf mit einem schweren Boden (diese halten die Hitze besser und das Risotto gart gleichmäßiger) erhitzen, etwas Butter hineingeben und darin Reis, Schalotten und Knoblauchwürfel anschwitzen, bis der Reis schön glasig ist.

Dann mit einem trockenen Weißwein ablöschen und diesen komplett einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun mit etwas Gemüsebrühe auffüllen, den Thymianzweig dazugeben und die Brühe nach und nach einkochen lassen. Immer wieder mit Brühe auffüllen und einkochen, dabei gut rühren. Je mehr die Reiskörner aneinander reiben, desto mehr Stärke kommt aus den Körnern und das Risotto wird cremiger.

Nach 15 Minuten wieder Brühe zufügen und das Risotto auf ein Backblech schütten. Gut verteilen, sodass es schnell auskühlen kann (an einen kalten Ort stellen). Sobald das Risotto ausgekühlt ist, abdecken oder in eine luftdichte Box geben, sonst trocknet es aus. Den Thymianzweig entfernen.

## **Tipp**

*Das Risotto kann natürlich auch ohne Abkühlen gekocht werden. Wenn man aber Gäste hat und nicht fast 25 Minuten in der Küche stehen mag, eignet sich die Abkühlvariante sehr gut.*

Die Birne schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel (ca. 1x1 cm) schneiden. Wenn serviert werden soll, das Risotto wieder mit Brühe in den Topf geben und warmrühren. Nach drei Minuten ungefähr 250 g Kürbispüree und die Birnenwürfel zugeben und für etwa zwei Minuten ebenfalls mitkochen.

Wenn die Reiskörner in der Mitte noch Biss haben, außen aber weich sind, die restliche Butter und den Parmesan zugeben. Nochmals umrühren, einen Deckel auf den Topf setzen und abgedeckt eine Minute stehen lassen.

Den Deckel vom Topf nehmen und das Risotto nochmals durchrühren, abschmecken und auf die Teller geben. Es sollte von selbst flach zerlaufen, die Flüssigkeit aber cremig gebunden sein.

Den Ziegenfrischkäse über das Risotto bröckeln, dann mit gehackten Walnüssen bestreuen und zum Schluss einen Schuss Kernöl über den Teller geben. Direkt servieren. Wer mag, kann gerne noch etwas knusprig gebratenen Speck als Topping verwenden

Guten Appetit!