



## KÜRBISRISOTTO

Die Zutaten und Mengen-  
angaben für 4 Personen:

Für den Kürbissud:

- 1 Hokkaido-Kürbis (das innere, weiche Fruchtfleisch vom ganzen und die Schalen vom halben Kürbis)
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- Kürbiskerne
- Kürbiskernöl
- Weißwein
- 2 l Gemüsefond oder Wasser
- ½ EL Pfeffer, schwarz, ganz
- 2 Lorbeerblätter

Für das Risotto:

- 50 ml Olivenöl
- 480 g Rundkornreis
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 80 ml Weißwein
- Kürbissud (s. o.)
- 400 g Kürbiswürfel, ca. 0,5 cm groß (von der Hälfte, die wir geschält haben)
- 90 g Butterwürfel
- Salz
- Pfeffer
- 70 g Parmesan, gerieben

Für die Garnitur:

- 30 g Kürbiskerne
- 50 g Parmesan gerieben
- Kürbiskernöl





### Die Zubereitung:

Als ersten Schritt stellen wir einen Kürbissud her. Dafür benötigen wir die Schalen des halben und das weiche, innere Fruchtfleisch eines ganzen Kürbis.

Die Zwiebel und die Tomate schneiden wir grob klein und lassen in einem Topf Olivenöl erhitzen. Sobald das Öl Temperatur bekommen hat, geben wir die Zwiebel und Tomatenstücke hinein und lassen alles kurz anschwitzen. Ich gebe auch gerne ein paar Kürbiskerne sowie etwas Kürbiskernöl hinzu. Anschließend löschen wir mit einem Schluck Weißwein ab und gießen mit Gemüsefond oder Wasser auf. Nun geben wir etwas schwarzen Pfeffer und die Lorbeerblätter hinzu. Ich persönlich würze den Sud auch gerne noch mit etwas Salz. Hierbei sollte man allerdings aufpassen, dass das Risotto zum Schluss nicht zu salzig wird. Nun lassen wir den Sud auf kleiner Stufe köcheln.

Im nächsten Schritt bereiten wir die Garnitur vor. Für den Parmesanchip nehmen wir einen runden Teller und überspannen ihn mit Frischhaltefolie. Nun schneiden wir Backpapier rund in der Größe des Tellers aus, legen es auf die Folie und verteilen den geriebenen Parmesan flach darauf. Das Ganze geben wir für 30 Sekunden bei höchster Stufe in die Mikrowelle. Anschließend lösen wir den Parmesanchip vom Backpapier und lassen ihn auf Küchenpapier ein paar Minuten trocknen.

Die Kürbiskerne geben wir in eine Pfanne ohne Öl und rösten Sie ein wenig an. Anschließend geben wir sie in eine Schüssel oder ein Gefäß, lassen sie einige Minuten abkühlen und zerstoßen sie anschließend grob mit den Händen.

Nun widmen wir uns wieder unserem Sud, der nun ein bisschen vor sich hin geköchelt hat. Ihn passieren wir jetzt durch ein Sieb in einen anderen Topf und setzen den passierten Sud wieder auf den Herd, denn er sollte heiß sein für unser Risotto. Keine Sorge, falls der Sud ein etwas einreduziert ist. Für das Risotto brauchen wir ca. 1,6 – 1,8l davon.

In einem flachen, breiten Topf erhitzen wir nun das Olivenöl, geben die gewürfelten Zwiebeln bei und lassen sie kurz bei mittlerer Hitze anschwitzen. Anschließend geben wir den Reis hinzu und lassen auch ihn ein wenig anschwitzen bis er glasig ist. Während diesem Vorgang sollten Sie immer mal wieder mit einem Gummischaber (um die Reiskörner nicht zu verletzen) umrühren.





Sind alle Reiskörner mit dem Öl benetzt, löschen wir mit dem Weißwein ab und lassen den Wein bei mittlerer Hitze ein wenig einkochen. Nun gießen wir mit etwa einem Drittel des heißen Kürbissuds auf und würzen mit etwas Salz und Pfeffer.

Sobald die Flüssigkeit fast verkocht ist, geben wir das zweite Drittel des Suds sowie unsere Kürbiswürfel dazu. Die Kürbiswürfel kommen erst jetzt dazu, da sie ansonsten zu weich werden würden. Unter ständigem Rühren lassen wir nun alles behutsam weiterköcheln. Ist der Fond abermals fast verkocht, geben wir den restlichen Fond hinzu und lassen den Risotto so lange unter Rühren weiterköcheln, bis der Reis den richtigen Garpunkt erreicht hat. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann den Fond in dieser letzten Phase des Kochens auch nur noch kellenweise hinzugeben. Meist hat der Reis nach etwa 20 bis 25 Minuten den richtigen Biss.

Passt der Biss und hat der Reis die für Risotto typische, „schlotzige“ Konsistenz, reduzieren wir die Hitze deutlich und geben die Butterwürfel sowie den geriebenen Parmesan bei. Nun nochmals umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

Zum Anrichten geben wir das Risotto in einen tiefen Teller und bestreuen ihn mit den Kürbiskernen. Wer möchte, kann jetzt noch etwas Kürbiskernöl darüberträufeln. Zu guter Letzt noch den Parmesanchip darüber drapieren. Fertig!

Ich wünsche Ihnen wie immer viel Spaß beim nachkochen und freue mich auf ein Feedback von allen, die das Rezept ausprobiert haben. Für Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich immer gerne zur Verfügung.

Ihr Gregor Keck

