



Risotto mit Ofenkürbis

garniert mit Austernpilzen und Haselnüssen



ca. 50min



2 Personen

Unsere größte Leidenschaft? Jahreszeiten auf einem Teller einfangen. Saisonale Zutaten und bunte Farben schaffen es stets, den Flair von draußen auf den eigenen Esstisch zu bringen. In diesem Fall haben wir uns vom Herbst inspirieren lassen: Warmes Risotto ist sowieso schon absolutes Soulfood, und kombiniert mit zartem Kürbis, knackigen Haselnüssen und aromatischen Austernpilzen wird daraus ein wahres Fest für die Sinne. Mmmh!

- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Hokkaidokürbis
- 25g blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Austernpilze
- 5g Thymian
- 1 Päckchen Hefeflocken
- 200g Risottoreis

- 1EL vegane Margarine
- 2TL Balsamicoessig ¹⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- großer Topf
- Messbecher
- Kartoffelstampfer

Energie 847kcal, Fett 31.0g,
Kohlenhydrate 120.5g, Eiweiß 19.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen. Den **Kürbis** halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und den **Kürbis** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Kürbis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im vorheizten Ofen ca. 15Min. backen.



Den **übrigen Thymian** von den Stängeln zupfen und fein schneiden, dann mit dem übrigen Knoblauch und den **Hefeflocken** zu den **Zwiebeln** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend anbraten. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten, dann 1EL hellen Essig einrühren, bis er vollständig aufgesogen wurde.



Die **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Währenddessen die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln, dann in einem großen Topf mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. glasig anbraten.



Den **Reis** nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Die **Pilze** ggf. säubern und große Stücke auseinanderzupfen, dann auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl, 2TL Balsamicoessig, der **½ des Knoblauchs**, der **½ des Thymians** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Pilze** in den Ofen geben und mit dem **Kürbis** weitere 6-10Min. backen.



Die **Haselnüsse** grob hacken.
1/3 des Kürbisses in das **Risotto** geben und vorsichtig mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Thymianzweige** vom Pilzblech entfernen, dann das **Risotto** mit dem **übrigen Kürbis** und den **Pilzen** anrichten und mit den **Haselnüssen** garniert servieren.