



## Risotto mit Ofenkürbis

garniert mit Austernpilzen und Haselnüssen



ca. 50min



3-4 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!

- 2 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 2 Hokkaidokürbisse
- 50g blanchierte Haselnusskerne
- 15
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Austernpilze
- 10g Thymian
- 2 Päckchen Hefeflocken
- 400g Risottoreis

- 2EL vegane Margarine
- 1EL Balsamicoessig <sup>17</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 844kcal, Fett 31.0g,  
Kohlenhydrate 119.8g, Eiweiß 19.6g



## 1. Kürbisse backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. Die **Kürbisse** halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die **Kürbisse** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kürbisse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im vorheizten Ofen ca. 15Min. backen.



#### 4. Risotto starten

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 2EL hellen Essig einrühren, bis sie vollständig aufgesogen wurden.



## 2. Nüsse rösten

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 **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln, dann in einem großen Topf mit 2EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. glasig anbraten.



## 5. Risotto kochen

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.



### 3. Pilze rösten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.  
Die **Pilze** ggf. säubern und große Stücke auseinanderzupfen, dann auf einem weiteren mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl, 1EL 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 den **Kürbissen** weitere 6–10Min. backen.



## 6. Fertigstellen & servieren

Die **Haselnüsse** grob hacken.  
**⅓ der Kürbisse** 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.