



Rindswurst auf Kürbis-Risotto

mit Hokkaido-Kürbis aus dem Ofen



ca. 40min



4 Portionen

Heute führt uns unsere kulinarische Reise nach Italien, wo ein köstliches Breigericht aus Reis auf uns wartet. Richtig, es gibt Risotto – mit Kürbis! Der cremige Festschmaus wird schick mit saftiger Rindswurst serviert und mit italienischem Hartkäse garniert. Zugegeben, man muss beim Kochen schon etwas Geduld aufbringen, aber die Kleinen werden es lieben! Na dann, buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 400g Risottoreis
- 8 Rindswürste

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 968kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 36.1g

1

1. Kürbis backen

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren, das Innere mit einem Löffel herausschaben und das **Fruchtfleisch** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Kürbis** auf 1-2 mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und in 18-20Min. im Ofen goldbraun und weich backen.

4

4. Risotto kochen

Die **½ des Kürbisses** zur **restlichen Brühe** geben und mit einem Stabmixer glatt pürieren. Die **Kürbisbrühe** zur Zubereitung des **Risottos** verwenden, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Vom Herd nehmen und 2-3Min. abgedeckt ruhen lassen.

2

2. Zutaten vorbereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Brühwürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen. **Tipp:** Falls der Messbecher nicht groß genug sein sollte, das Wasser in einem Topf abmessen.

5

5. Würste braten

Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun braten. Die **½ des Käses** und den **Bratensatz** unter das **Risotto** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Risotto** mit dem **restlichen Kürbis** und den **Würsten** anrichten und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.

3

3. Risotto ansetzen

Nach ca. 10Min. Backzeit des **Kürbisses** die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Reis** dazugeben und ca. 2Min. anrösten. Mit 3EL hellem Essig ablöschen, dann nach und nach mit **⅔ der Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt.

6

6. Risotto aufgepeppt

Du möchtest das Risotto etwas aufpeppen? Sobald du es abgedeckt ruhen lässt, kannst du ein paar Würfel kalte Butter zugeben und schmelzen lassen. Nach ca. 1Min. durchrühren und weiter ruhen lassen.