



Kürbisrisotto mit Ziegenfrischkäse

garniert mit knackigen Kürbiskernen



ca. 40min



2 Portionen

Wir werden nicht müde, uns immer wieder neue Kürbisrezepte auszudenken. Warum sollten wir auch? Kürbis schmeckt einfach viel zu gut - und gibt jedem Gericht mit seiner strahlend orangenen Farbe gleich den gewissen Gute-Laune-Kick. Heute darf ein lecker-cremiges Risotto den besagten Kick empfangen, und der steht ihm wirklich ausgezeichnet. Garniert wird mit knackigen Kürbiskernen und zartschmelzendem Ziegenfrischkäse, mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 200g Risottoreis
- 1 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 25g Kürbiskerne
- 125g Ziegenfrischkäse ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 802kcal, Fett 29.3g,
Kohlenhydrate 106.3g, Eiweiß 24.6g

1

1. Kürbis raspeln

In einem Wasserkocher oder kleinen Topf 750ml Wasser aufkochen und das **Brühgewürz** einrühren. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und den **Kürbis** grob raspeln.

2

2. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in schmale Scheiben schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** weich werden. Den **Kürbis**, den **Knoblauch**, den **Reis** und $\frac{3}{4}$ der **Gewürzmischung** unterheben und 1-2Min. weiterbraten.

3

3. Risotto kochen

Das **Risotto** 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, dann das **Risotto** abgedeckt 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Kürbiskerne rösten

Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.

5

5. Risotto verfeinern

Den **Käse** grob zerkrümeln. Die $\frac{1}{2}$ des **Käses** mit 1 EL Balsamicoessig und etwas Pfeffer in das **Risotto** rühren, mit Salz oder mehr **Gewürzmischung** abschmecken. Das **Risotto** mit dem **restlichen Käse** und den **Kürbiskernen** garnieren und servieren.

6

6. Käsig Vielfalt

Dieses Risotto nimmt sich nur zu gerne etwaiger Käsereste an, die im Kühlschrank auf ihren Einsatz warten: Egal, ob Parmesan, Pecorino oder sogar Blauschimmelkäse – einfach einrühren, schmelzen lassen und genießen!