



Kürbisrisotto mit Ziegenfrischkäse

garniert mit knackigen Kürbiskernen



ca. 50min



4 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

- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 400g Risottoreis
- 2 Pck. Vadouvan-Gewürzmischung
- 50g Kürbiskerne
- 250g Ziegenfrischkäse ¹

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 29.2g, Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 24.7g



1. Kürbisse raspeln

In einem Wasserkocher oder kleinen Topf 1,5L Wasser aufkochen und das **Brühgewürz** einrühren. Die **Kürbisse** halbieren, mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und die **Kürbisse** grob raspeln.



2. Gemüse anbraten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in schmale Scheiben schneiden, dann in einem großen Topf mit 2EL 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. 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. Kürbiskerne rösten

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



5. Risotto verfeinern

Den **Käse** grob zerkrümeln. Die $\frac{1}{2}$ des **Käses** mit 2EL 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. 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!