



Feines Kürbis-Lauch-Risotto

mit Salbei und Walnüssen



30-40min



3 Portionen

Risotto schmeckt immer, egal zu welcher Jahreszeit. Aber da wir bekanntlich große Fans der saisonalen Küche sind, gibt es den cremigen Klassiker heute mal ganz im winterlichen Gewand. Mit Lauch, Knoblauch und bestem Hartkäse kommt ordentlich Geschmack auf den Teller – aber die eigentlichen Stars des Abends sind der gebackene Hokkaidokürbis, die knusprigen Walnüsse und aromatischer Salbei. Wenn's einem da nicht warm wird ...

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g geschnittener Lauch
- 400g Risottoreis
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 25g Walnusskerne²
- 10g Salbei
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter¹
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher

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

Allergene

Enthält: **Milch** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Gluten, Senf, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 742kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 15.3g



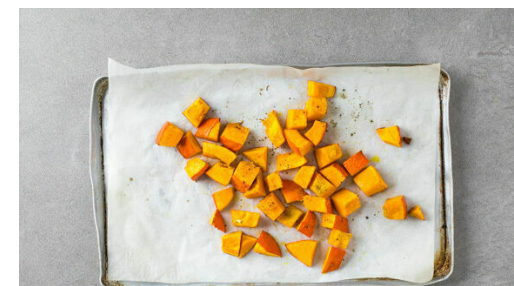
1. Knoblauch schneiden

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **¾ des Brühgewürzes** in 1125ml heißem Wasser auflösen.



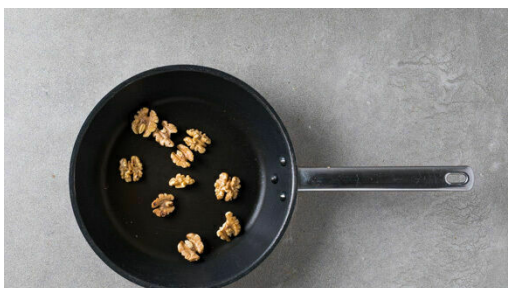
2. Risotto kochen

Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Knoblauch** und **300g Reis** zugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann 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.



3. Kürbis backen

Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und **3 Hälften** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1½EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 10-15Min. im Ofen goldbraun backen.



4. Nüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell zu dunkel werden. Anschließend grob hacken und beiseitestellen.



5. Salbei braten

Die **Salbeiblätter** abzupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl sowie 1EL Butter oder mehr Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten, bis der **Salbei** leicht braun wird. Die **Salbeiblätter** mit einer Gabel aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, das **Bratfett** aufbewahren.



6. Risotto fertigstellen

Ca. **¾ des Käses**, die **½ der Kürbiswürfel** und die **½ des Salbeióls** in das **Risotto** rühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Risotto** mit dem **restlichen Kürbis** anrichten und mit dem **restlichen Salbeiól** beträufeln. Mit den **Walnüssen**, dem **restlichen Käse** und den **Salbeiblättern** garnieren und servieren.