

Hokkaido-Kürbis-Risotto

ZUTATEN (für 4 Portionen)

Risotto

- ca. 1 großer TL Rapsöl*
- 325 g Risottoreis
- 20 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 1-2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
- 650 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Weißwein
- 50 g helle Misopaste
- 125 g Hokkaido-Kürbis*, gewürfelt
- 100 g Bergkäse*, gerieben
- 32 g kalte Butter*
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Schuss Zitronensaft nach Geschmack

Kürbisspalten

- 200 g Hokkaido-Kürbis*, in ca. 2 cm dicken Spalten
- 1 EL Rapsöl* (ca. 1 EL)
- 1 EL Honig* (ca. 1 EL)
- Thymian, frisch, gerebelt
- eine Prise Salz und Pfeffer nach Geschmack

Geröstete Kürbiskerne

- 60 g Kürbiskerne*
- 1 TL Rapsöl*
- 1 Prise Salz,
- 1 Messerspitze geräuchertes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

- **Kürbisspalten:** Rapsöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Die Kürbisspalten auf dem Backblech verteilen, mit der Mischung bestreichen und bei 190 °C etwa 20 Minuten rösten (Umluft).
- **Kürbiskerne:** Die Kerne mit Öl, Salz und geräuchertem Paprikapulver mischen und bei 170 °C im Backofen rösten, bis sie knusprig werden.
- **Risotto ansetzen:** Das Rapsöl erhitzen. Den Reis darin anschwitzen, bis er glasig ist. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mitanschwitzen, bis sie hell sind. Mit Weißwein ablöschen.
- Die Gemüsebrühe erhitzen. Zunächst nur zwei Drittel zum Reis geben. Restliche Flüssigkeit nach und nach bei Bedarf hinzugeben.
- Wenn der Reis fast gar ist, alle weiteren Zutaten unterrühren: Misopaste, Kürbisswürfel, Bergkäse, kalte Butter. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- **Anrichten:** Den Risotto in der Tellermitte platzieren, die Kürbisspalten darüber verteilen, und mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren.

* Diese Zutaten sind im Oktober (oder ganzjährig) bio und regional gut verfügbar!