

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, 12.11.2024**

**Risotto mit Kürbis und Salzzitrone**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für der/das Risotto (beides ist möglich)**

400 g Kürbisfruchtfleisch, z. B. Hokkaido  
 etwas Salz  
 2 Schalotten  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Olivenöl  
 250 g Risottoreis (z. B. Arborio)  
 50 ml Weißwein alternativ 30 ml Gemüsebrühe  
 und 20 ml Weißweinessig  
 etwas Pfeffer  
 1 Liter Gemüsebrühe oder Wasser  
 1 Stück Salzzitrone, nach Belieben ein Achtel oder Viertel  
 80 g Parmesan oder andere Hartkäse  
 1 EL Kürbiskerne  
 40 g Butter



**Außerdem**

2 Stiele Petersilie, nach Belieben

**Zubereitung**

1. Vom Kürbisfruchtfleisch etwa 300 g in grobe Würfel und ca. 100 in fein Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden. Grobe Würfel in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten weich kochen.
2. Kürbis abgießen, kurz ausdampfen lassen und pürieren oder zerstampfen.
3. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken.
3. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten.
4. Den Reis zugeben und etwa 2 Minuten unter Rühren glasig dünsten.
5. Den Wein unterrühren und fast vollständig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Anschließend Brühe oder Wasser nach und nach unter Rühren zugeben, jeweils einköcheln lassen und wieder Flüssigkeit zugeben, bis der Reis nach ca. 25 Minuten gar ist.
7. In der Zwischenzeit etwa ein Achtel Salzzitrone (evtl. abbrausen, falls zu salzig) fein würfeln. Parmesan fein reiben.
8. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.
9. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Kürbiswürfel darin ca. 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Salzzitrone mit dem Kürbispüree unter den Reis mischen.
11. Butter und Parmesan ebenfalls unterrühren und erneut abschmecken.
12. Petersilie abbrausen und trocknen. Petersilie fein schneiden.
13. Risotto mit Kürbiswürfeln, Petersilie und Kürbiskernen anrichten und servieren.