

Urkornrisotto mit Kürbis

ZUTATEN

1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
250g Urgetreide (z.B. Chiemgauer
Urgetreide-Mix „bayerischer Reis“)
1 Zwiebel
80 g geriebener Parmesan
30 g Butter
Bergkäse
Olivenöl
Weißwein
Gemüsebrühe, heiß
Kürbiskerne
Salz, Pfeffer, Fenchelsamen

ZUBEREITUNG

Den Kürbis waschen, entkernen, und in kleine Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C circa 15–20 Minuten weich garen.

Ein Drittel vom geschmorten Kürbis mit Gemüsebrühe fein mixen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Urgetreide hinzugeben und kurz mit anschwitzen.

Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen, leicht salzen, dann nach und nach mit der heißen Gemüsebrühe (ca. 400ml) aufgießen und köcheln lassen. Währenddessen Kürbiskerne anrösten.

Der Reis sollte noch bissfest sein, dann das Kürbispüree zugeben, von der Herdplatte nehmen und kalte Butter und Parmesan unterrühren.

Mit den geschmorten Kürbiswürfeln anrichten, mit den Kürbiskernen und Kürbiskernöl garnieren und Bergkäse drüber hobeln.

Tipp: Butter und Käse weglassen für ein veganes Risotto.

Quelle: Vroni Hafner vom Hafner Wirtshaus in Perlesreut

