

Liebe Köch*innen,

heute machen wir ein Kürbisrisotto mit gebackenen Kürbisspalten und süß-salzig kandierten Kürbiskernen. Dabei verwenden wir den Hokkaido Kürbis, weil er nicht nur lecker ist, sondern die Schale auch mitgegessen werden kann. Wer sein Risotto noch zusätzlich pimpen will, gibt noch ein bisschen Kürbiskernöl darüber.

Viel Spaß beim Nachkochen,
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 4 gute Portionen

- 250 g Risotto Reis
- 200 ml Weißwein
- 100 g Parmesan gerieben
- ½ Hokkaido Kürbis
- 1 große Zwiebel
- etwa 1 Liter Gemüsebrühe
- Salz
- Öl zum Braten

Für die Kürbisspalten

- ½ Hokkaido
- 1 großzügiger Teelöffel Grillgewürz von Wurdies
- Salz, Öl

Für die Kürbiskerne

- 100 g Kürbiskerne Natur
- 30 g Zucker
- 50 ml Wasser
- Salz

Zubereitung

Risotto

Zwiebel in Würfel schneiden, Parmesan reiben. Kürbis halbieren, Kerngehäuse entfernen, in grobe Würfel schneiden. Zwiebel- und Kürbiswürfel mitsamt Risottoreis in nicht wenig Öl anbraten und unter rühren farblos so lange anbraten, bis die Zwiebeln und der Reis beginnen glasig zu werden. Etwas salzen. Mit Wein aufgießen und ihn komplett verkochen lassen. Dann mit etwa 250 ml warmer Gemüsebrühe aufgießen und unter rühren/schwenken verkochen lassen. Den letzten Schritt (aufgießen und einkochen) so oft wiederholen, bis der Reis gar, aber noch bissfest ist (etwa 3-4 mal). Wenn die Konsistenz schön cremig ist, noch einen Schluck Gemüsebrühe und den Parmesan hinzugeben und mit der Restwärme so lange rühren, bis ein cremiges Risotto entstanden ist. Abschmecken und servieren.

Kürbisspalten

Den halben Hokkaido von den Kernen befreien und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Öl, dem Grillgewürz und etwas Salz vermengen und bei 200 Grad Umluft für 20 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech im Ofen backen.

Kürbiskerne

Eine Pfanne heiß werden lassen. Zucker in der heißen Pfanne sehr hell leicht karamellisieren (zerlaufen, schmelzen) lassen. Kürbiskerne dazu geben und mit einem Holzlöffel mit dem Zucker so gut es geht vermengen. Einen Schluck (etwa 50 ml) Wasser hinzufügen und weiter rühren, bis alle Kerne benetzt sind. So lange weiter rühren, bis das Wasser verdampft, der Zucker dunkler karamellisiert und die Kürbiskerne geröstet sind. Salzen, aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und servieren.