

Kürbisrisotto mit frischem Marktgemüse

Zutaten

Für das Risotto:

300 g Risotto-Reis (z. B. Arborio oder Carnaroli)
400 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut), gewürfelt
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
150 ml Weißwein (optional)
1 l Gemüsebrühe (warm)
50 g Bergkäse, frisch gerieben
2 EL Butter
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 TL Thymian (frisch oder getrocknet)
1/2 TL Muskatnuss (optional)

Für das Marktgemüse:

1 Zucchini, gewürfelt
1 Rotkraut Roh in streifen
150 g grüne Bohnen, geputzt und halbiert
100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
2 EL Olivenöl
1 EL Apfel Essig
Frische Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Kürbis vorbereiten:

- Den Kürbis schälen (falls nötig), entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und den Kürbis etwa 10 Minuten anbraten, bis er weich ist. Anschließend beiseitestellen.

2. Marktgemüse anbraten:

- Das Gemüse in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis es gar, aber noch bissfest ist (ca. 8-10 Minuten). Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Apfel-Essig abschmecken. Beiseitestellen und warmhalten.

3. Risotto zubereiten:

- In einem großen Topf das restliche Olivenöl und die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

- Den Reis hinzufügen und 1-2 Minuten anschwitzen, bis er leicht durchsichtig wird. Mit Weißwein ablöschen (optional) und unter Rühren einkochen lassen.
- Nach und nach die warme Gemüsebrühe zum Reis geben, immer nur eine Kelle auf einmal. Rühren und warten, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen wurde, bevor die nächste Kelle hinzugefügt wird. Dies dauert etwa 20-25 Minuten.

4. Kürbis zum Risotto geben:

- Sobald der Reis cremig und al dente ist, den vorgegarten Kürbis und Thymian unterrühren. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den geriebenen Bergkäse einrühren, bis er schmilzt, und das Risotto schön cremig wird.

5. Servieren:

- Das Risotto auf Teller verteilen und das gebratene Marktgemüse darauf anrichten. Mit frischer Petersilie garnieren.

Guten Appetit!