



Kürbisrisotto

mit Gewürztomaten

🕒 60 min Zubereitungszeit

🕒 60 min Kochzeit

🔥 843 kcal pro Portion

••• Mittel

👨‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

1 Butternusskürbis

8 El Olivenöl

5 Tomaten

1 Zweig Rosmarin

4 Zweige Thymian

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g Risottoreis

1 Lorbeerblatt

120 ml Weißwein

750 ml Gemüsebrühe

25 g Butter

50 g Parmesan

20 g Kürbiskerne

Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

- 1 Für das Kürbispüree ein größeres Stück Alufolie auf einem Backblech ausbreiten. 3 EBl. Olivenöl darauf geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den halben Butternusskürbis entkernen und mit der Schnittfläche auf die Alufolie legen. Die Alufolie über dem Kürbis zusammenschlagen und das Kürbispäckchen im 150 °C heißen Umluftofen für 80 Minuten garen. Anschließend etwas abkühlen lassen, das Fleisch aus der Kürbisschale lösen und mit einer Gabel zerdrücken.
- 2 Für die Gewürztomaten die Tomatenschale kreuzförmig einritzen und die Tomaten kurz im kochenden Wasser überbrühen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und die Schale ablösen. Die Tomaten vierteln und entkernen.
- 3 Rosmarin- und Thymianblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Tomatenviertel zusammen mit den Kräutern, 2 EBl. Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in eine Schüssel geben und vermengen. Die marinierten Tomatenviertel auf ein Backblech mit Backpapier ausbreiten und im 100 °C heißen Ofen für ca. 40 Minuten trocknen lassen.
- 4 Für das Risotto die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Restliche 3 EBl. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Würfel

darin anschwitzen. Den Risottoreis zugeben und kurze Zeit mitschwitzen. Das Lorbeerblatt zufügen und mit dem Weißwein ablöschen.

- 5 Die Gemüsebrühe separat erhitzen und nach und nach immer wieder etwas davon zum Risotto gießen. Das Risotto unter gelegentlichem Rühren und Zufügen der Gemüsebrühe in ca. 20 Minuten garen. Zum Schluss das Kürbispüree zugeben, sowie Butter und geriebenen Parmesan einrühren. Das Risotto sollte schön cremig sein und der Reis noch einen zarten Biss haben.
- 6 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kürbisrisotto auf Teller anrichten und mit den Gewürztomaten belegen. Die Kürbiskerne darüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	396kJ /94kcal	3.540kJ /843kcal
Fett	5g	43g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	16g
Kohlenhydrate	9g	78g
davon Zucker	1g	13g
Eiweiß	2g	22g
Salz	0g	3g