



Rezept

Kürbis-Risotto mit Chakalaka Spiced Salt

NR: 5 VEGI / VEGAN

Für 4 Personen / Zubereitung: ca. 45 Minuten / Glutenfrei, vegetarisch

Zutaten:

240g Risottoreis z.B. Carnaroli

1 Zwiebel

1 Knoblauch

400g Kürbis* - gerüstet gewogen (Butternut oder Knirps)

100g Karotten*

100g Birne (Williams)*

3 EL Olivenöl

2 TL Chakalaka Spiced Salt

½ TL Thymian

1.5 EL (30g) Tomatenpüree

Ca. 1 L Gemüsebouillon (z.B. Pfiffikuss)

1 dl Noilly Prat

1 EL Birnel oder Honig

1 Lorbeerblatt

50g Butter

50g Geriebener Parmesan

¼ TL Paprika, edelsüss

Cayennepfeffer

Ingwerpulver

Salz und Pfeffer

2 EL Kürbiskernen

2 EL Mandeln

½ Bund Petersilie

*) wenn möglich in Bio-Qualität, um sie ungeschält zu verwenden

**Zubereitung:**

- 1) Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Ungeschälten Kürbis, Rüeblis und Birne in kleine Würfel (ca. 5mm) schneiden. Ein Viertel vom Kürbis (100g) sowie je die Hälfte von Rüeblis (50g) und Birne (50g) zusammen mit Tomatenpüree und Birnel/Honig mit 3 EL Wasser im Mixer pürieren. Ein Viertel der Kürbisstückchen (100g) beiseitestellen.
- 2) 2 EL des Öls erhitzen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten darin andünsten. Reis und die restliche Hälfte der Kürbis-, Rüeblis- und Birnenwürfel sowie Thymian und 1 TL Chakalaka begeben, kurz mitdünsten. Mit Noilly Prat ablöschen und einkochen lassen. Lorbeerblatt begeben und mitkochen. Heisse Bouillon unter Rühren nach und nach dazugeben. Nach ca. 10 Minuten der Kochzeit das Püree untermischen. Risotto ca. 18 Minuten unter regelmässigem Rühren köcheln lassen, bis der Reis sämig ist, aber noch etwas Biss hat. Butter und Parmesan daruntermischen. Mit 1 TL Chakalaka, etwas Cayennepfeffer, Paprika, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Beiseitegestellte Kürbiswürfel darin goldbraun braten. Kürbiskerne, Mandeln und Petersilie grobhacken und begeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto anrichten, gebratenen Kürbis darüber verteilen. Nach Belieben mit Parmesan servieren.
- 4) En Guete!

Hinweise: Vegane Variante:

Anstelle von Noilly Prat einen veganen Weisswein verwenden. Parmesan und Butter durch Cashewmus und Olivenöl ersetzen.

Knapp in der Zeit?

Diese Risotto-Kreation gibt es bereits vorgemischt von Flow Factory. Somit spart man sich das Einkaufen und Rüsten, was die Zubereitungszeit aufs eigentliche Kochen reduziert (20 Minuten). Mehr Infos und Bestellmöglichkeit unter

www.flowfactory.ch.