REZEPT

Herbstliches Salbei-Walnuss-Kürbisrisotto

#GUTMahlzeit #pflanzlich #plant-power
#gesund #nährstoffreich #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut





Zubereitung: 15 Minuten
Kochzeit: 30 Minuten
4 Portionen

Was gebraucht wird:

- ca. 400 g Kürbis (z.B. Hokkaido, Butternuss)
- 1 große rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 250 g Risotto-Reis
- 50 ml heller Balsamicoessig
- 1.000-1.200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- 40 g (vegane) Butter kalt
- 4 Handvoll Walnüsse gehackt
- 2 Handvoll Salbeiblätter
- 1 Schuss Sojasauce + 1 TL Honig optional

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen und in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden. Die rote Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
- Die rote Zwiebel in etwas Olivenöl in einem großen Topf glasig anschwitzen. Den Knoblauch und den Kürbis zugeben, anschließend den Risotto-Reis zufügen und für wenige Minuten mit andünsten.
- Den Reis nun mit Balsamico ablöschen und kurz einköcheln lassen. Dann mit etwas Gemüsebrühe aufgießen. Der Reis sollte nun mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- Bei mittlerer Hitze nun immer wieder mit Gemüsebrühe aufgießen, sobald der Reis diese aufgenommen hat. Immer wieder umrühren zwischendurch. Das dauert in etwa 30 Minuten.
- Parallel dazu eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und darin die Salbeiblätter und Walnüsse für wenige Minuten leicht anrösten. Wer mag, kann einen Schuss Sojasauce und anschließend 1 TL Honig zugeben und beides darin kurz bei geringer Hitze karamellisieren lassen.
- Sobald das Risotto bissfest ist, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss die kalte Butter unterrühren. Das Risotto auf Teller geben und mit den Walnüssen und Salbeiblättern garnieren und direkt genießen.