



# Kürbisrisotto mit Zitronen-Thymian

⌚ Preparation time: 40 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 40 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für vier Portionen

### Für das Risotto

- Neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- 250 g Risotto-Reis
- 400 g Hokkaido-Kürbis (Gewicht mit Schale)
- 2 Scharlotten oder 1-2 kleine (rote) Zwiebeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 1-2 EL Margarine | zum Beispiel Bio-Alsan
- 10-15 g frischer Ingwer
- Ein Viertel scharfe, rote Chilischote | nach individuellem Schärfe-Empfinden dosieren
- Ein Schuss Weißwein zum Ablöschen (kann durch mehr Brühe ersetzt werden)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1-2 EL Zitronensaft
- Eine Prise gemahlener Kardamom
- Eine Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- Meersalz
- 2 EL Kürbiskerne
- 3 Zweige frischer Zitronen-Thymian

### Für die Marinade der Kürbisstücke

- 4 EL Olivenöl
- 0,5 TL Meersalz
- Grobe Chiliflocken bzw. Chili(flocken) aus der Gewürzmühle
- 0,5-1 TL Paprikapulver süß
- Blättchen von etwa 3-4 Zweigen Zitronen-Thymian

## Zubereitung (ca. 40 Minuten)

Zum leichteren Verständnis des Rezepts: Es setzt sich ganz grob aus drei Komponenten zusammen: a) Kürbismus b) Kürbisstücke, die mariniert und im Ofen gegart werden sowie c) klassischer, sämig gekochter Risottoreis. Damit das Risotto schön tief gelb bzw. orange-farbig wird, mische ich den Risottoreis beim Kochen nicht nur mit Brühe, sondern zum Schluss hin auch mit vorbereitetem Kürbismus/-pürree. Die Kürbisstücke aus dem Ofen werden zusätzlich und vorsichtig ganz zum Schluss unter das Risotto gehoben. Das macht das Risotto besonders aromatisch und auch angenehm und interessant von der Konsistenz.

1. 2 EL Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. 400 g Hokkaido-Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Die Hälfte der Kürbiswürfel marinieren. Für die Zubereitung der Marinade die dafür angegebenen Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und die Kürbisstücke darin wenden. Die Kürbisstücke danach auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 220 Grad Ober- und Unterhitze für etwa 15 Minuten backen.
4. Während die eine Hälfte der Kürbisstücke im Ofen gart, bereite ich aus der zweiten Hälfte das Kürbismus zu. Dafür eine Scharlotte sowie eine Knoblauchzehe abziehen, hacken und in etwas Öl glasig dünsten. Die restlichen Kürbisstücke hinzugeben und kurz abraten.
5. Ein Stück Chili in feine Röllchen schnieden und ebenfalls hinzugeben. Ein Stück Ingwer schälen, mit einer Ingwerreibe zerreiben und ebenfalls dazu geben. Die Zutaten nach ca. 3 Minuten mit 200 ml Gemüsebrühe aufgießen. Die Hitze auf eine mittlere Stufe reduzieren, den Deckel leicht schief auflegen und die Kürbisstücke 10-12 Minuten gar kochen.
6. Wenn der Kürbis weich gekocht ist, gebe ich 1-2 EL frischen Zitronensaft und etwas gemahlene Muskatnuss über die Zutaten. Dann alles zusammen mit dem Schneidstab pürieren. Mit Kardamom, Chiliflocken aus der Mühle und einer Prise Salz abschmecken und zur Seite stellen.

7. Wenn die Kürbisstücke im Ofen garen und im Topf kochen, kann ebenfalls zeitlich leicht versetzt, die Zubereitung des Risottoreis beginnen. (Wem das zu "Multi-Tasking" ist, kann das aber auch alles schön langsam nacheinander machen.)
8. Nochmals eine Schalotte und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 1-2 EL Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauchstücke kurz andünsten. Den Risotto-Reis hinzugeben und unter Rühren ganz kurz leicht mit anrösten. Wenn man merkt, dass der Reis trotz Rühren beginnt am Boden anzuhängen, mit einem Schuss Weißwein oder gleich etwa 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die Hitze vom Herd auf eine mittlere Stufe reduzieren und immer und immer wieder mit einem großen Löffel umrühren. Sobald die Flüssigkeit aufgesogen ist, immer wieder einen Schöpfer Gemüsebrühe nachgeben bis insgesamt 550 ml Brühe komplett verbraucht sind. Zwischendurch 1 EL Margarine unterrühren.
9. Wenn der Risottoreis nach etwa 10-15 Minuten sämig, aber noch ganz leicht bissfest ist, das vorbereitete Kürbispüree unterrühren, Herd ausschalten und alles nochmals eine Minute ziehen lassen. Mit Meersalz und weiteren frischen Chiliröllchen oder grobem Chilipulver würzen.
10. Das Risotto vom Herd nehmen. Die Ofen-Kürbisstücke unterheben. Das Risotto auf einem tiefen Teller anrichten und mit den gerösteten Kürbiskernen sowie Zitronenthymian-Blättchen bestreut servieren.