



Kürbisrisotto mit Thymian und Walnuss

Foodbox

Zutaten für 2 Personen

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kürbisfruchtfleisch;
bspw. Muskatkürbis
- 1 EL Butter
- 125 g Risottoreis
- 50 ml trockener Weißwein
- ca. 375 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Messerspitze gemahlener Safran
- 1 Stück Zitronenschale; unbehandelt
- 2-3 kleine Thymianzweige
- 50 g unbehandelte Walnusskerne
- 60 g frisch geriebener Parmesan
- 20 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer; aus der Mühle

Zubereitung in 35 Minuten

- 1** Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Kürbisfruchtfleisch raspeln.
- 2** In einem heißen Topf die Schalotte und den Knoblauch in der Butter glasig anschwitzen. Den Reis und den Kürbis zugeben, kurz mitschwitzen und mit der Hälfte des Weins ablöschen. Diesen vollständig einkochen lassen. Den Vorgang mit dem restlichen Wein wiederholen. Dann so viel Brühe angießen, bis Reis und Kürbis gerade bedeckt sind. Den Safran und die Zitronenschale zugeben. Die Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren fast ganz einkochen lassen, erneut etwas Brühe angießen, umrühren und einkochen lassen. Fortfahren, bis das Risotto cremig gegart ist und noch leichten Biss hat.
- 3** Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Die Nüsse ohne Fett in einer Pfanne duftend rösten, anschließend herausnehmen und grob hacken.
- 4** Die Zitronenschale aus dem Risotto entfernen, 40 g Parmesan, Thymian und die Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit übrigem Parmesan und Nüssen bestreuen.

Nährwerte pro Portion 715 kcal, 2994 kJ

60 g Kohlenhydrate
20,5 g Eiweiß
41,9 g Fett

