

Barbara Olze · 27. Sept. 2022

Kürbis-Pilz-Risotto

Pünktlich zum Beginn der ungemütlichen Jahreszeit, kochen wir ein Gericht für die Seele und zum Aufwärmen. Das Risotto ist herrlich würzig, sämig, cremig – Soulfood vom Feinsten!



Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- Bratöl
- 2 Möhren
- 1 Pastinake
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g braune Champignons
- 3 große Kräuterseitlinge
- 1 kleines Bund Petersilie
- 150 ml veganer Weißwein
- 300 g Risotto-Reis
- 1 EL Miso-Paste
- 3 EL Hefeflocken
- Salz
- frischer Pfeffer
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- optional: Cayennepfeffer

So geht's

1. Kürbis mit etwas Bratöl bepinseln und am Stück für etwa 20 Minuten bei 200 Grad Ober-Unterhitze in den Ofen geben.
2. Möhren, Pastinake, Zwiebel und Knoblauch schälen und die Schalen zusammen mit den Stielen der Petersilie und ca. 1 Liter Wasser etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Möhren, Pastinake, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden bzw. hacken.
4. Champignons würfeln, Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, Petersilie hacken.
5. Etwas Bratöl in einen Topf geben und Champignons darin anbraten, gelegentlich umrühren.
6. Nach ca. fünf Minuten Zwiebeln hinzugeben, nach weiteren ca. zwei Minuten Möhren und Pastinake in den Topf geben.
7. Weitere zwei Minuten anbraten und dann Knoblauch sowie Risotto-Reis und Miso-Paste beifügen und wieder umrühren.
8. Gemüse mit dem Weißwein ablöschen, Hitze reduzieren und Wein einkochen lassen. Erneut gelegentlich umrühren. Aufpassen, dass der Reis während der nächsten Schritte nicht ansetzt. Notfalls Topf kurz vom Herd nehmen.
9. Kürbis aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
10. Kochwasser der Gemüseschalen abgießen und auffangen, Schalen ausdrücken.
11. Kürbis halbieren, Stiel und Kerne entfernen und Kürbis grob würfeln.
12. Kürbis-Würfel in die Gemüsebrühe geben und glatt pürieren.
13. Reis und Gemüse weiter köcheln lassen, regelmäßig umrühren und nach und nach die Kürbis-Brühe hinzugeben.
14. Währenddessen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl bei gelegentlichem Schwenken anrösten, bis sie leicht Farbe bekommen und zu duften beginnen. Zusätzlich Kräuterseitlinge in etwas Bratöl anbraten, bis sie hellbraun sind, dann salzen und pfeffern.
15. Wenn der Reis nicht mehr hart ist, aber noch guten Biss hat, Herd ausstellen (der Reis wird im Topf weiter nachgaren).
16. Hefeflocken und gut die Hälfte der Petersilie unter das Risotto heben.
17. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Cayennepfeffer abschmecken.
18. Beim Anrichten Risotto mit gebratenen Kräuterseitlingen, gerösteten Kürbiskernen und dem Rest der gehackten Petersilie garnieren.

Et voilà – so leicht geht Wohlfühl-Küche! :)