



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat November
Kürbisrisotto mit Pilzragout

150g Risotto-Reis (Arborio oder Carnaroli)
500g Kürbis (Muscat de Provence)
1 mittlere Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
400g gemischte Pilze (Champignons, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge ,
Austernpilze)
1l Geflügelfond
1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
2 EL Olivenöl
3 EL Butter
50 g Sahne
50g Parmesan
je 2 Zweige Thymian und Petersilie
Weißwein, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Den Kürbis schälen, zunächst in 5mm dicke Scheiben, dann in Streifen und schließlich in kleine Würfel schneiden. Es sollten ca. 300g kleine Würfel übrig bleiben. In 1 EL Rapsöl und 1 EL Butter die Zwiebel und die Knoblauchzehe anschwitzen und anschließend den Reis mit anbraten, bis er glasig ist. Mit einem Glass Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Den kochenden Geflügelfond nach und nach angießen und das Risotto sanft köcheln lassen. Dabei mit einem Holzlöffel das Risotto immer wieder umrühren. Sobald die Flüssigkeit von dem Reis aufgesogen wurde, erneut heißen Fond nachgießen. Nach etwa 13 Minuten die Kürbiswürfel hinzufügen und für 5 Minuten im Risotto mitgaren. Zum Schluss Parmesan, Sahne und noch einmal etwas Butter einrühren und mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Der Reis sollte noch etwas Biss und das Risotto cremig sein.

Die Pilze nicht waschen, sondern eventuell mit einem Tuch abreiben, anschließend halbieren oder vierteln. In einer weiten Pfanne Olivenöl sehr heiß werden lassen, die Pilze hineingeben und anbraten. Die Feuchtigkeit sollte möglichst sofort verdunsten. Nach 1 Minute die Thymianzweige und 1 EL Butter in die Pfanne geben, salzen und pfeffern. Nach 3 bis 4 Minuten die Pilze auf Küchentrepp abtropfen lassen, Thymianzweige entfernen. Mit etwas kleingeschnittenem Petersilie bestreuen und zum Risotto servieren.

Kleine Kürbiskunde: Muscat de Provence ist außen braun und innen orange. Es gibt ihn z. Zt. Überall zu kaufen, auch in Stücken. Das Schneiden der Kürbiswürfel ist etwas aufwändig, aber sie sollten exakt sein. Das lässt sich gut mit einer Brotmaschine machen. Nehmen Sie nur guten Risotto Reis – z.B. von der Firma Scotti – und beachten Sie die angegebenen Garzeiten. Wenn Sie keinen Geflügelfond zur Hand haben, nehmen Sie einen Brühwürfel, diesen aber immer durch ein feines Sieb geben.