

Buchweizen-Risotto mit geröstetem Kürbis

Zutaten

40 ml Olivenöl
15 ml Apfelessig
10 g Heidehonig
1 TL Thymian
Salz & Pfeffer

350 g Hokkaidokürbis

1 EL Olivenöl
50 g Schalotten
50 ml Weißwein
150 g Buchweizen
500 ml Gemüsebrühe
40 g Butter
50 g geriebener Parmesan
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.

Für die Kürbis-Marinade Olivenöl, Apfelessig, Heidehonig, Thymian sowie Salz und Pfeffer verrühren.

Den Kürbis vierteln, die Kerne entfernen und samt Schale in dünne Spalten schneiden. Die Kürbisspalten in einer Auflaufform verteilen, mit der Marinade vermengen und für ca. 30 Minuten im Ofen rösten.

Für das Risotto die Schalotten fein würfeln und in in Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Den Wein hinzugeben und fast vollständig verkochen lassen. Den Buchweizen hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren einige Minuten leicht anrösten.

Nun so viel Gemüsebrühe hinzugeben bis der Buchweizen knapp bedeckt ist. Sobald kaum noch Flüssigkeit im Topf ist wieder etwas Brühe nachgießen und regelmäßig umrühren. So verfahren bis die Gemüsebrühe aufgebraucht und der Buchweizen bissfest gegart ist.

Den geriebenen Parmesan sowie die Butter unterrühren, sodass das Risotto cremig wird. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken.

Das Risotto anrichten, mit den Kürbisspalten belegen und nach Wunsch mit Parmesan garnieren.