

Kürbis-Risotto mit Knusperlachs

Zutaten für das Kürbismus (für 3 Personen):

- 1 kg Hokkaido-Kürbis

Kürbis waschen und unansehnliche Stellen entfernen. Halbieren, Kerne und Fasern mit einem Esslöffel herauskratzen. In Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) im Ofen so lange backen, bis der Kürbis weich ist. Anschließend pürieren und bei Bedarf durch ein Sieb streichen.

Zutaten für das Risotto:

- 2 Schalotten
- 225 g (Sorte Carnaroli) Risotto-Reis
- Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Butter
- 100 g geriebener Parmesan

Schalotten abziehen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und den Reis mit den Schalotten darin unter Rühren 3 bis 5 Minuten glasig dünsten. Mit etwas Brühe und Weißwein ablöschen, sodass der Reis bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Kürbismus dazugeben. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, nach und nach restlichen Weißwein und restliche Brühe angießen, dabei regelmäßig umrühren. Circa 20 Minuten garen, bis der Reis weich ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und Butter und Parmesan unterrühren.

Zutaten für den Fisch:

- 450 g (ohne Haut) Lachsfilet
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1 EL gehackte Kräuter
- 100 g Kürbiskerne

Lachs portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl beträufeln. Kräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie) und Kürbiskerne in einer Schüssel mischen und über den Lachs geben. Bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) circa 14 Minuten im Ofen garen.

Zutaten zum Anrichten:

- 1 Bio-Zitrone

Zitrone waschen, den Saft auspressen und die Schale fein abreiben. Das Risotto auf Tellern verteilen, den Lachs darauflegen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenschale bestreuen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 03.07.2024

Koch/Köchin: Chrissi Hitzler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen