

Rezept der Woche: Kürbisrisotto mit Ziegensoße

Risotto ist eine Götterspeise, so viel steht fest. Und trotzdem trauen sich viele Menschen nicht, dieses Kerngericht der norditalienischen Küche zuzubereiten. Man müsse, heißt es, zwanzig Minuten lang unentwegt rühren, und wenn zu viel oder zu wenig Flüssigkeit drin sei, dann sei die Mahlzeit versaut. Alles Panikmache! Nur zwei Dinge sind wirklich wichtig, sollen die Mitesser Spaß am Risotto haben: Der richtige Reis und dass die Sache SOFORT serviert wird. Übrigens: Risotto isst man mit dem Löffel. Die heutige Variante habe ich in irgendeiner Kochsendung gesehen und nachvollzogen - leider habe ich die Kürbissaison verpasst, sodass der verwendete Hokkaido sauteuer war. Also, Rezept für den Herbst abheften!

Zwei Sorten Reis für Risotto sind auch hierzulande bekannt und beliebt: Carnaroli und Arborio; letzterer entspricht weitestgehend dem, was als "Milchreis" verkauft wird, aber trotzdem eignet sich solcher Milchreis nicht unbedingt fürs Risotto. Empfehlenswert ist Carnaroli, den es inzwischen nicht mehr nur beim italienischen Delikatessenhändler gibt, sondern auch im gut sortierten Supermarkt. Bezeichnend für einen guten Risotto-Reis ist, dass sein Korn recht groß und rund ist und dass er recht viel Stärke enthält - die macht das Gericht am Ende schön cremig, ohne dass der Biss verloren geht. Damit die Stärke ihr Werk tun kann, darfst du Risotto-Reis NIE, NIE, NIE unter fließendem Wasser waschen!

Die Zutaten (für zwei Hauptportionen):

120 ~ 160 g Reis (am besten Carnaroli)
1~2 Schalotten
1 l Gemüsebrühe (am besten selbst gezogen oder Bio)
1 kl. Hokkaido
60 ~ 80 g Ziegenfrischkäse
2 ~ 3 EL Schlagsahne
1 gute Handvoll Kürbiskerne
Zitronensaft, Olivenöl, Butter, geriebene Muskatnuss, Salz, schwarzer Mühlenpfeffer

Die Zubereitung:

Damit die Sache flutscht, musst du bei diesem Gericht ein gutes Mis-en-place bauen. Das heißt: Bevor es losgeht, hast du die Schalotte(n) sehr fein gewürfelt, die Gemüsebrühe angesetzt und heiß gemacht, den Kürbis entkernt und rund 300 g vom Fruchtfleisch gewürfelt. Die Kürbiswürfel kochst du in wenig Salzwasser in ungefähr 5 Minuten weich. Verrühr den Ziegenkäse mit der Sahne in einer kleinen Kasserolle, würz mit bisschen Zitronensaft, Salz und Pfeffer und lass die Soße auf kleinstmöglicher Hitze warm werden. Röste die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne bis sie hörbar knacken und springen. Wirf die weichen Kürbisstücke in den Mixer oder pürier die mit dem Stabmixer zu einem glatten Brei, den du mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmeckst - halte den Kürbisbrei warm.

Jetzt geht's ans Risotto. Lass in der Pfanne eine Nuss Butter in ein wenig Olivenöl schmelzen und schwitz darin die Schalottenwürfel an. Gib dann den NICHT GEWASCHENEN Reis hinzu

und schwenk ihn so durch, dass möglichst jedes Korn mit Fett überzogen ist. Gieß nun kellenweise Brühe an, also immer ein, zwei Kellen auf einmal. Die Flüssigkeit soll mit dem Reis simmern, nicht brodeln. Rühr alles gut durch und lass den Reis die Brühe aufnehmen. Das geht erfahrungsgemäß so über 10, 12 Minuten, dann ist der Reis cremig und innen weich mit leichtem Biss. In diesem Stadium sollte keine separate Flüssigkeit mehr in der Pfanne zu sehen sein. Heb jetzt ungefähr die Hälfte vom Kürbisbrei unter und lass das Risotto noch einmal heiß werden. Zum Abschmecken kommt nur Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle in Frage.

Wenn du die Teller anrichtest, dann geh so vor: Gib eine Menge von ca. fünf, sechs EL Risotto in die Mitte und forme einen Hügel. Drapiere ungefähr zwei EL vom Kürbisbrei auf die eine Seite des Hügels und dieselbe Menge Ziegensoße auf die andere. Streu die gerösteten Kürbiskerne auf das Ganze. Du kannst natürlich auch einfach die Pfanne mit dem Risotto auftragen, den Kürbisbrei, die Ziegensoße und die Kürbiskerne dazustellen, sodass sich jeder seinen Teller selbst baut.