

# Kürbis-Risotto mit Spinat, Kürbis-Sticks, Kräuter-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Risotto:**

190 g Risotto-Reis	300 g Hokkaido-Kürbis	100 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g ital. Hartkäse
50 ml trockener Weißwein	750 ml Gemüfefond	1 EL Olivenöl
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

**Für die Sticks:**

Hokkaido von oben	50 g itali. Hartkäse	Öl, Pankomehl
-------------------	----------------------	---------------

**Für den Salat:**

100 g Wildkräuter	4 Cocktailtomaten	1 Gemüsezwiebel
4 Blüten Kapuzinerkresse	4 EL weißer Balsamico	4 EL neutrales Öl
1 TL mittelscharf Senf	2 EL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

Blüten Kapuzinerkresse

**Für das Risotto:**

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden und einen kleinen Teil für die Sticks beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin andünsten.

Knoblauch, Kürbis und Risotto-Reis zugeben und kurz andünsten. Alles mit Weißwein ablöschen. Erwärmten Gemüfefond zugeben, bis der Reis gerade so bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Dabei regelmäßig Fond nachgießen und rühren. Der Reis sollte immer mit Fond bedeckt sein.

Ist der Reis gar und der gesamte Fond so gut wie aufgesogen, Topf von der Hitze nehmen. Dann Spinat unterheben. Hartkäse reiben und unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Sticks:**

Öl in der Fritteuse auf 160 Grad erhitzen.

Käse reiben. Kürbis in kleine Sticks schneiden, erst in Hartkäse und dann in Pankomehl panieren und in der Fritteuse ausbacken.

**Für den Salat:**

Wildkräuter waschen und trockenschleudern. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Tomaten vierteln. Ein Dressing aus Öl, Senf, Ahornsirup und Balsamicoessig herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Gemüse vermengen, mit dem Dressing marinieren und mit Kapuzinerkresse garnieren.

**Für die Garnitur:**

Blüten verlesen und Risotto damit garnieren.

Angela Röschinger am 24. September 2025