

Kürbisrisotto mit gerösteten Kürbiskernen

Risotto-Wettkochen in der Churer Altstadt, 3. September 2025



Rezept für 4 Personen

1 Butternut Kürbis nicht zu gross ca.600-800g
1 Stk. Peperoncini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup
2 dl Weisswein
250 g Risottoreis Carnaroli

8 dl Gemüsebrühe
150 g Mascarpone
150 g Parmesan
100 g Kürbiskernen
Kräutersalz / Puderzucker
2 EL Eiweiss
Salz/Pfeffer, Curry mild

Den Kürbis und die Peperoncini in kleine Würfel schneiden, in eine grosse Schüssel geben, Knoblauch dazu pressen, Gewürze, Ahornsirup und Öl zugeben mit den Händen gut mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad ca. 10-15 min rösten, auskühlen lassen.

1 Zwiebel in feine Würfel schneiden

Halb Olivenöl, halb Butter in Pfanne erhitzen und die Zwiebeln 10 min. Dünsten, ohne Farbe!

250 g bester Risottoreis Carnaroli oder Ribe

Hitze erhöhen, Reis zugeben und glasig dünsten

2 dl Weisswein, ablöschen

8 dl feine Gemüsebrühe oder Hühnerbouillon heiss, nach und nach während dem Rühren Flüssigkeit zugeben, ca. 15-20 min der Reis muss noch al dente sein.

Kürbis zugeben und 1-2 min weiter kochen, bis alles heiss ist.

150g Mascarpone

150g Parmesan

Zugeben und langsam untermischen, kurz stehen lassen und mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

100g Kürbiskernen, mit Kräutersalz und Puderzucker in Schüssel mischen, 2 EL Eiweiss dazu geben, gut mischen und auf mit Backpapier belegten Blech bei 180 Grad 12 min rösten.

Auskühlen lassen und wenig auseinanderzupfen.

En Guata 😊

Team Procap Grischun

