



Rezept für KW 17-39

Kürbisrisotto

1 kleiner Kürbis Hokkaido oder Butternut
1 Tasse Risottoreis z B. von Spielberger
200 ml Weißwein trocken
ca. 500 ml Gemüsebrühe
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
50 g Parmesankäse
etwas Thymian
etwas Petersilie
Salz und Pfeffer

Den Kürbis bei Bedarf schälen (Hokkaido muss nicht geschält werden), das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Gemüsewürfel zusammen mit dem Reis im Topf mit etwas Öl anschwitzen und dann mit dem Weißwein ablöschen. Thymian und Parmesan hinzugeben. Sobald die Flüssigkeit aufgesaugt ist, immer wieder von der Gemüsebrühe nachgießen. Unter Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen. Gerne kann man auch ein Stück Butter hinzugeben. Mit Petersilie garnieren. Das Risotto sollte zum Schluss nicht zu trocken sein, ruhig etwas schlotzig!



Möhren-Sellerie-Lauch-Salat

500 g Möhren
100 g Sellerie
100 g Lauch
1 1/2 TL Salz
1 Prise Zucker
90 ml Essig
60 ml Öl
50 g Sauerrahm
1 Schuss Sahne
1/2 TL Meerrettich

Möhren und Sellerie in Streifen raspeln. Lauch in schmale Ringe schneiden. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade zubereiten, mit Möhren, Sellerie und Lauch mischen und etwas ziehen lassen. Eventuell nochmals abschmecken.