



KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



KÜRBIS ROGGENRISOTTO MIT EINEM SEIDENTOFUSCHAUM

Elena Preuß

Hotel Atlantic Hamburg

2 Portionen | 1 Stunde Vorbereitungszeit und ca. 1 Stunde 30 Minuten Arbeitszeit

ZUBEREITUNG

Kürbis Roggenrisotto

Das Roggenrisotto in warmem Wasser einweichen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen oder am besten über Nacht im Kühlschrank.

Den Hokkaido Kürbis waschen und schälen, dann halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse gründlich entfernen. Alle Abschnitte des Kürbisses und der Schalotten mit kaltem Salzwasser in einem Topf aufkochen und diese nach ca. 20 min köcheln passieren um eine Gemüsebrühe zu bekommen. Den Rest des Kürbisses in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch in feine Brunoise schneiden und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl glasig anschwitzen, dann die Kürbiswürfel hinzufügen. Das Roggenrisotto abgießen, hinzufügen und anschwitzen bis es leicht glasig wird. Kurz die Hitze aufdrehen, dann alles mit Weißwein ablöschen und ihn verkochen lassen.

Anschließend wieder auf niedrige Hitze mit der vorher gekochten warmen Gemüsebrühe Stück für Stück aufgießen, bis das Roggenrisotto gargerecht ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, braunem Zucker, Muskatnuss, Margarine und Apfelessig abschmecken. Abschließend den Schnittlauch ganz fein schneiden und unter das Risotto heben.

Seidentofuschaum

Den Seidentofu mit den Pinienkernen und etwas Wasser zusammen mit einem Pürierstab fein mixen und anschließend in einem Topf erhitzen. Mit Zitronensaft/Zitronenzeste, Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken, kurz vor dem servieren mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Deko

Die Kürbiskerne waschen und anschließend die Haut abputzen. Diese dann in einer heißen Pfanne rösten. 1/3 der Schale vom Kürbis in kleine Chips schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen, diese dann im Ofen bei 200°C für 15 min abschieben. Den Spinat waschen und in Julienne schneiden, kurz vor dem servieren mit etwas Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer würzen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Der Kürbis ist ein saisonales Gemüse, welches hauptsächlich im Herbst erhältlich ist. Daher sollte man ihn abhängig von der Jahreszeit gegen anderes Gemüse austauschen, dabei kann man kreativ sein und muss ansonsten sehr wenig am Rezept ändern. Im Frühling würde sich zum Beispiel der Tobinambur sehr gut eignen und im Sommer die Zucchini.



ZUTATEN

100 g Roggenrisotto
1 kleiner Hokkaido Kürbis
100 g Seidentofu
40 g Blattspinat
3 Schalotten
1 Zehen Knoblauch
1/4 Bund Schnittlauch
1 Zitrone
30 g Pinienkerne
100 ml Weißwein
50 ml Apfelessig
50 g Margarine
Etwas Rapsöl und Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Muskatnuss, Brauner Zucker
Wasser