

Kürbisrisotto und Frozen Yogurt

Zutaten für 4 Personen:

Kürbisrisotto

- circa 200g Hokkaidokürbis (klein gewürfelt)
- 360g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1-2 EL Olivenöl
- 40g Butter
- 50g Parmesan
- 0,8-1 Liter Gemüsesuppe
- circa ½ TL Safranfäden
- 1 Bund Schnittlauch



Frozen Yogurt

- 200ml griechisches Joghurt
- 3 EL Milch (nach Bedarf)
- 40g Staubzucker
- 100g gefrorene Himbeeren
- 100g gefrorene Walderdbeeren
- 2 EL Honig
- 50g Walnüsse

Kürbisrisotto

Zum Verarbeiten vom Kürbis eine rutschfeste Unterlage verwenden. Mit einem großen, scharfen Messer den Kürbis halbieren. Mit einem Löffel die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch jetzt in kleine Würfel schneiden.

Gemüsesuppe erwärmen.

Tipp: Schaut, dass die Suppe, mit der unser Risotto aufgegossen wird, immer schön warm ist, da sich die Reiskörner zusammenziehen, wenn die Flüssigkeit zu kalt ist.

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Zwiebelstücke glasig anbraten. Danach Knoblauch kurz mitbraten lassen. Dann das Kürbisfleisch hinzugeben und etwas salzen. Zum Verfeinern einige Safranfäden kurz mitrösten. Nun kommt der Risottoreis dazu.

Danach beginnt das Rühren. Immer wieder die Risottomischung mit einem Schöpflöffel warmer Suppe aufgießen. Mit einem Kochlöffel ständig rühren, bis die Flüssigkeit vom Reiskorn aufgesogen ist. Dann wieder nachgießen und weiterrühren. Es dauert ca. 20 Minuten, bis die Reiskörner weich sind und die Reiskörner die gesamte Suppe aufgenommen haben.

Sobald das Risotto weich gekocht ist, etwas geriebenen Parmesan und Butter hinzufügen. Dann wird das Risotto schön cremig.

Zum Schluss Schnittlauch klein hacken und auf das Risotto streuen.

Hier die Anleitung, wenn ihr das Risotto im Kürbis anrichten möchtet:

Zunächst den Kürbis auf der Unterseite etwas abschneiden. So kann er ohne zu wackeln gut am Tisch stehen. Danach das obere Stück (beim Stiel) wegschneiden. Dieses kann später als Deckel verwendet werden. Die Kürbiskerne entfernen. Mit einem Löffel oder Parisienne-Ausstecher das Kürbisfleisch auskratzen.

So kann im Kürbis später das Risotto serviert werden.



Frozen Yogurt

Tipp: Für das coolste Frozen Yogurt der Welt nehmt gefrorene Früchte. Das schmeckt nicht nur viel besser, es geht auch noch viel schneller.

In eine Mixschale griechisches Joghurt einfüllen. Nacheinander Honig, gefrorene Himbeeren, gefrorene Walderdbeeren, Zucker und Milch dazugeben und mit dem Mixstab gut durchmischen.

Tipp: Die gefrorenen Beeren werden eigentlich als eine Art Eiswürfel verwendet, damit das gute griechische Joghurt schneller friert.

Tipp: Wichtig ist, dass man nicht zu lange mixt, denn durch das Mixen entsteht so viel Wärme und dann wird es wieder flüssig.

Joghurtmasse in einen Spritzbeutel füllen und im Gefrierfach kaltstellen.

Dann die Walnüsse kleinhacken.

Eine große Glasschüssel mit Eiswürfeln auslegen. Darauf bunte Puddingförmchen stellen und mit Hilfe des Spritzbeutels Frozen Yogurt einfüllen. Zuletzt das Frozen Yogurt mit Nüssen und Beeren garnieren.