



Foto: Pia Buchmann

## September / Oktober: Perlgraupen-Kürbisrisotto

### Zutaten für 4 Personen:

250 g Perlgraupen  
1 Hokkaido Kürbis  
3 Stück Schalotten  
300 g Brühe  
200 g Sahne  
50 g gereifter Heidemilch Käse  
4 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
geröstete Kürbiskerne  
Kürbiskernöl

### Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Ein Viertel vom Kürbis fein würfeln. 3 Knoblauchzehen kleinschneiden. Den restlichen Kürbis in Spalten schneiden und mit dem Knoblauch und Rosmarin auf einem Backblech verteilen, salzen, pfeffern und mit 2 Esslöffel Olivenöl marinieren.

Schalotten in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze auf dem Herd in einem Topf anschwitzen. Die Kürbiswürfel und die halbierte Knoblauchzehe dazugeben, und noch etwas andünsten. Die Perlgraupen hinzugeben und kurz mitschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen. Nun den Topf mit Aluminiumfolie luftdicht abdecken (oder mit dem Topfdeckel) und auf ein Gitter in den Ofen stellen. Das Backblech mit dem Kürbis dazuschieben und ca. 25 Minuten garen.

Wenn die Kürbisspalten fertig sind, die Folie vorsichtig vom sehr heißem Topf! nehmen (Vorsicht Dampf) und probieren. Die Perlgraupen sollten weich und die Flüssigkeit aufgesogen sein.

Den Risotto mit geriebenem Heidemilch Käse verfeinern und evtl. mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.

Den Risotto auf einem Teller anrichten, die Spalten anlegen, etwas Kürbiskernöl darüber träufeln und mit den Kürbiskernen verfeinern.