

BRAUCHT FINGER-
SPITZENGEFÜHL

Risotto con zucca e luganighe

*Kürbis-Risotto
mit Luganighe*

Hauptgericht für 2 Personen

ca. 5 dl Fleischbouillon
250 g Kürbis
100 g Luganighe
1 Zwiebel
35 g Butter
200 g Risotto-Reis
z.B. Carnaroli
0,5 dl Weisswein
20 g Parmesan gerieben
0,5 dl Rahm
Pfeffer aus der Mühle

- 1 Bouillon aufkochen und warm halten.
- 2 Kürbis in kleine Würfel schneiden. Luganighe häuten und in einer Bratpfanne erhitzen. Das Fett auslaufen lassen. Mit Haushaltspapier auf tupfen. Kürbiswürfel begeben. Bei mittlerer Hitze dünsten.
- 3 In der Zwischenzeit Zwiebel fein hacken. In einer Chromstahlpfanne in 10 g Butter andünsten. Reis zufügen, glasig dünsten. Mit Weisswein ablöschen. Kürbis-Luganighe-Mischung zufügen. Heisse Bouillon nach und nach begeben. Risotto unter Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze al dente kochen.
- 4 Risotto vom Herd nehmen. Restliche Butter, Parmesan und Rahm unterrühren. Den Risotto zugedeckt 3 Minuten stehen lassen. In vorgewärmten Tellern anrichten, etwas Pfeffer darüber mahlen und sofort servieren.

«Nicht jeder Risottoreis nimmt gleich viel Flüssigkeit auf. Deshalb genügend heisse Bouillon vorbereiten, damit auch mal mehr als die angegebene Menge zugefügt werden kann. Und eines ist wichtig: Die Esser sollten auf den Risotto warten, nicht umgekehrt.» Elena Regazzi

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
Pro Person ca. 22 g Eiweiss,
33 g Fett, 90 g Kohlenhydrate,
3200 kJ/770 kcal

