

Kürbis Linsen Risotto

Thema:	Eine Hauptspeise, Vorspeise oder auch ein leckeres Abendessen
Saison:	alle Zutaten sind immer ganzjährig verfügbar
Besonderheit:	gegrillte Garnelen geben den richtigen Kick
Zu Beachten:	Für ein Risotto benötigt man immer etwas Geduld, Muße und Liebe

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Personen)

80 g	Linzen (rot)
200 g	Risottoreis
200 g	Kürbis
1 lt.	Brühe
25-30	Garnelen
2	Zwiebel (mittelgroß)
½	chinesischer Knoblauch
0,2 lt.	Weißwein (trocken)
¼	Stange Lauch (ca. 30g)
n.B.	Salz, Pfeffer
n.B.	Olivenöl
n.B.	Chilipulver
n.B.	Rucola, Tomaten (Deko)
n.B.	Balsamico



Zubereitung

Die Garnelen entdarmen und in einer Marinade aus Olivenöl, Salz, Chilipulver und einer kleinen Menge (Teelöffel) vom feingehackten Knoblauch einlegen und (im Kühlschrank) durchziehen lassen.

Die Zwiebel fein würfeln, den Kürbis in kleine Würfel schneiden und den Lauch in Halbmonde. In einer großen (hohen) Pfanne Olivenöl erhitzen den Zwiebel glasig anschwitzen, den Lauch und den restlichen fein gehackten Knoblauch kurz mitrösten und den Reis und die Linzen unterrühren. Mit dem Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Nach und nach (unter ständigem Rühren) die Brühe zugeben und zwar immer so viel, dass das Risotto eine sämige Konsistenz hat (es darf sich nie anlegen). Wenn ca. 2/3 der Brühe vom Reis aufgenommen wurden die Kürbiswürfel hinzufügen und das Risotto fertig garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor Ende der Garzeit die Garnelen in einer Pfanne in der eigenen Marinade scharf anbraten und gemeinsam mit dem Risotto, sowie einer Rucola, Tomaten Garnitur (mit Balsamico-Essig leicht beträufelt) servieren.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

