

Kürbis-Risotto mit Salbei – ein cremiger Herbstgenuss



Ihr werdet dieses Kürbis-Risotto lieben. Ein Risotto ist mehr als nur Reis – es ist ein kleines Ritual: rühren, warten, probieren, und am Ende belohnt Euch ein cremiges Gericht voller Geschmack. Mit Hokkaido-Kürbis bekommt das Risotto eine leicht süßliche, nussige Note, der Salbei bringt Würze, und Parmesan sorgt für den finalen Schmelz. Genau das Richtige für einen herbstlichen Abend mit Familie oder Freunden.

Zutaten für ca. 4 Portionen

300 g	Risottoreis (Arborio oder Carnaroli)
600 g	Hokkaido-Kürbis (mit Schale, gewürfelt)
1	mittelgroße Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 l	warme Gemüsebrühe
150 ml	Weißwein (optional, alternativ etwas mehr Brühe)
3 EL	Olivenöl oder Butter
70 g	Parmesan (frisch gerieben)
Eine Handvoll frische Salbeiblätter	
Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack	

Zubereitung Kürbis-Risotto mit Salbei

1. Hokkaido waschen, entkernen und würfeln. Schälen ist nicht nötig, die Schale wird weich und gibt Farbe. Dann Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl oder Butter in einem großen Topf erhitzen, beides glasig dünsten.
2. Jetzt den Risottoreis dazugeben und 1–2 Minuten rühren, bis er leicht glasig wird. Mit Weißwein ablöschen (oder Brühe) und Flüssigkeit einkochen lassen.
3. Nun Kürbiswürfel zufügen und warme bis heiße Brühe kellenweise nachgießen, immer wieder rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dieser Prozess dauert ca. 25 Minuten.
4. Sobald der Reis cremig, aber noch bissfest ist, Parmesan und ein Stück Butter einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In einer kleinen Pfanne Salbeiblätter in Butter kurz anrösten und als Topping über das Risotto geben.

TIPP: Brühe sollte immer warm oder heiß sein. Kalte Brühe stoppt den Garprozess und das Risotto wird ungleichmäßig.

Einkauf und Lagerung der Hauptzutaten

- **Hokkaido-Kürbis:** Achtet auf eine matte, unversehrte Schale. Der Kürbis sollte sich schwer anfühlen. Ganze Kürbisse lassen sich mehrere Wochen bei Zimmertemperatur lagern, besser aber kühl und trocken. Nach dem Anschneiden wickelt Ihr ihn in Frischhaltefolie oder gebt ihn in eine luftdichte Dose im Kühlschrank (max. 3 Tage haltbar).
- **Risottoreis:** Arborio oder Carnaroli sind ideal, weil sie beim Kochen Stärke abgeben, ohne matschig zu werden. Lagert den Reis trocken, dunkel und luftdicht verschlossen – so hält er sich viele Monate.
- **Parmesan:** Am besten am Stück kaufen. Eingewickelt in Backpapier und dann in einer Dose im Kühlschrank hält er bis zu 4 Wochen. Gerieben verliert er schneller an Aroma, also erst kurz vor dem Kochen reiben.
- **Salbei:** Frische Blätter sollten kräftig grün sein, ohne braune Stellen. Im Kühlschrank halten sie sich in einem Glas Wasser oder in ein feuchtes Tuch gewickelt bis zu einer Woche. Getrockneter Salbei ist sehr intensiv – sparsam dosieren.
- **Weißwein:** Ein trockener Wein passt am besten. Angebrochene Flaschen im Kühlschrank lagern und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen oder einfrieren (z. B. in Eiswürfelformen).

Zusätzliche Tipps für Euer perfektes Risotto

- Rühren nicht vergessen, denn das ständige Rühren ist wichtig, weil die Reiskörner so ihre Stärke abgeben – das macht das Risotto cremig.
- Eine kräftige Gemüsebrühe gibt Tiefe. Ihr könnt sie auch mit Sellerie, Karotte und Lauch selbst zubereiten.
- Geröstete Kürbiskerne, gebratene Pilze oder ein Spritzer Kürbiskernöl runden das Gericht ab.
- Risotto vom Vortag eignet sich hervorragend für knusprige Arancini (frittierte Reisbällchen).
- Euer Risotto wird noch cremiger, wenn Ihr etwas Mascarpone oder ein Schuss Sahne kurz vor dem Servieren unterrührt.

Häufig gestellte Fragen zum Kürbis-Risotto mit Salbei (FAQ):

1. Wie lange dauert die Zubereitung insgesamt?

Etwa 35–40 Minuten. Davon 10 Minuten fürs Schneiden und Vorbereiten, 20–25 Minuten für das eigentliche Kochen.

2. Kann ich das Risotto auch im Voraus kochen und wieder aufwärmen?

Risotto schmeckt frisch am besten. Wenn du es aufwärmst, gib etwas Brühe oder Wasser dazu, sonst wird es zu fest.

3. Kann ich das Rezept auch ohne Wein kochen?

Ja. Einfach die Menge durch Brühe ersetzen. Für die Säure kannst du einen Spritzer Zitronensaft am Ende dazugeben.

4. Wird das Risotto glutenfrei?

Ja, Risottoreis ist von Natur aus glutenfrei. Achte nur darauf, dass die Brühe keine glutenhaltigen Zusätze enthält.

5. Kann ich Kürbis-Risotto auch einfrieren?

Einfrieren ist nicht ideal, da Risotto beim Auftauen matschig wird. Besser frisch zubereiten oder in den nächsten 1–2 Tagen als Arancini weiterverwenden.

6. Welches Fett eignet sich besser – Butter oder Olivenöl?

Butter macht das Risotto cremiger und runder im Geschmack. Olivenöl ist leichter und passt gut, wenn du Kalorien sparen möchtest. Am besten eine Mischung aus beiden.

7. Welche Brühe ist am besten?

Eine kräftige Gemüsebrühe. Wenn du Fleisch magst, kannst du auch Hühnerbrühe verwenden, sie macht das Risotto noch würziger.

8. Kann ich Parmesan durch etwas anderes ersetzen?

Ja, Pecorino bringt eine kräftigere, leicht salzige Note. Für eine vegane Variante eignen sich Hefeflocken oder veganer Hartkäse.

9. Welche Pfanne oder welchen Topf sollte ich verwenden?

Am besten einen breiten, schweren Topf oder eine tiefe Pfanne, die Wärme gleichmäßig verteilt. So gart der Reis optimal.

10. Wie erkenne ich, dass der Reis fertig ist?

Wenn er cremig, aber noch leicht bissfest ist (al dente). Ein zu weiches Risotto schmeckt matschig, ein zu hartes wirkt roh.

Häufig gestellte Fragen zum Kürbis-Risotto mit Salbei (FAQ):

11. Kann ich auch andere Kräuter außer Salbei verwenden?

Ja. Thymian oder Rosmarin passen ebenfalls gut zu Kürbis, geben aber ein anderes Aroma. Salbei bleibt die klassischste Variante.

12. Wie kann ich das Risotto etwas leichter machen?

Weniger Butter und Käse verwenden und am Ende mit einem Schuss Zitronensaft oder etwas frischem Rucola servieren.

13. Welche Beilagen passen zum Risotto?

Ein frischer grüner Salat, gebratene Pilze oder eine kleine Portion kurzgebratenes Fleisch oder Fisch ergänzen das Gericht wunderbar.

14. Kann ich Risotto auch im Thermomix oder Multikocher machen?

Ja, viele Multikocher haben ein Risotto-Programm. Allerdings verlierst du das klassische Rühren – dadurch wird es oft weniger cremig als auf traditionelle Art.

15. Welche Weinempfehlung gibt es zum Risotto?

Ein trockener Weißwein wie Chardonnay, Pinot Grigio oder Silvaner harmoniert hervorragend. Zum Servieren passt auch ein Glas leichter Rotwein, z. B. Pinot Noir.