

Menü des Monats

Kürbis-Risotto

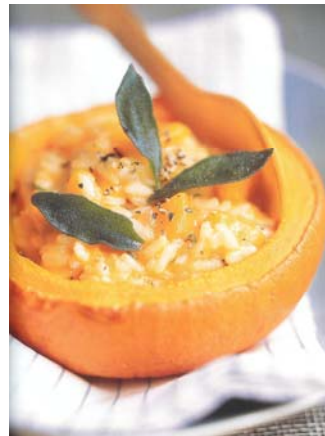
(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten:

2 Hokkaido-Kürbisse (ca. 800g)
1/4l fettfreie Gemüsebouillon
1 Zwiebel
wenig Olivenöl
300 g Risotto-Reis
einige frische Salbeiblätter
40g frisch geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Die Kürbisse waschen. Von einem Kürbis mit einem grossen Messer einen Deckel abschneiden. Den Kürbis mit einem Esslöffel vorsichtig aushöhlen, ohne die Schale zu beschädigen. Den zweiten Kürbis schälen entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Das Kürbisfleisch (etwa 600g) in Alufolie wickeln und im heissen Backofen 30 Minuten garen. Die Bouillon in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. In einem weiteren Topf wenig Öl erhitzen und die Zwiebeln darin kurz dünsten. Den Reis dazu geben und unter Rühren ganz kurz mitdünsten, bis er glasig ist. Den Reis mit etwas heisser Bouillon ablöschen und bei mittlerer Hitzeiterrühren, bis die Bouillon vom Reis fast vollständig aufgesogen ist. Wieder etwas Bouillon dazu giessen und rühren, bis die Flüssigkeit ganz aufgenommen ist. So weiter verfahren, bis die gesamte Bouillon verbraucht ist. (Ab der 6. Stabilisierungswoche kann ein Teil der Flüssigkeit auch Weisswein



sein). Mit der letzten Bouillon auch die Kürbisstücke unterheben. Den ausgehöhlten Kürbis kurz im noch warmen Backofen vorwärmen.

4. In der Zwischenzeit wenig Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Salbeiblätter bei mittlerer Hitze darin knusprig braten.
5. Vor dem Servieren den Parmesan unter den Risotto mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Risotto in dem vorgewärmten ausgehöhlten Kürbis servieren und mit Salbeiblättern garnieren.

Dazu passt Siedfleisch, magerer Rindsbraten oder Lammgigot im Römertopf.

1. Das Fleisch mit Trockenkräutern, Meersalz und Pfeffer würzen, einziehen lassen. Bratpfanne mit 2-3 Tropfen Öl auspinseln und erhitzen. Das Fleisch kurz anbraten.
2. Fleisch in den Römertopf geben. Einige grosse Stücke Gemüse, z.B. Karotten, ganz oder in Stücke geschnitten, ganze Champignons, Zwiebel geschält und halbiert mit Nägeli bestückt, einige Salbeiblätter und etwas fettfreie Bouillon dazu geben. Den Römertopf schliessen und im vorgewärmten Backofen 1-1½ Std. schmoren lassen. (Die Kürbisstücke in Alufolie können später zum garen in den Ofen gegeben werden).

Als Vorspeise passt ein Nüsslersalat.

So spannend kann das Vitalance-Ernährungsprogramm sein. Lassen Sie es sich schmecken, verwöhnen Sie Ihre Familie und Ihre Gäste - und empfangen Sie deren Lob ☺ !

EN GUETE!

PS

Wie viel der obigen Speisen jeweils einer Portion der Nahrungskategorien Stärke, Proteine und Gemüse entspricht, ersehen Sie aus dem Nahrungsmittel- und Portionenverzeichnis.

