

KARAMELLISIERTER KÜRBIS AUF WALNUSS-RISOTTO MIT BIRNEN-CHUTNEY



WALNUSS-RISOTTO

Die Zwiebeln fein würfeln und die Walnüsse vierteln. Das Pflanzenöl in eine (backofengeeignete) Pfanne geben und erhitzen. Die Zwiebeln und die Walnüsse in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten andünsten. Den Risottoreis dazugeben und nochmals 1 bis 2 Minuten dünsten. Dabei gut umrühren.

Anschließend mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Die Gemüsebrühe dazugeben und kurz aufkochen lassen. Zum Schluss noch die Salbeiblätter hacken und mit in die Pfanne geben. Mit Salz (etwa 1 TL) und Pfeffer würzen.

Die Pfanne in den Backofen stellen (oder in eine Auflaufform umfüllen) und den Reis bei 170 °C (Umluft) für etwa 20 Minuten durchziehen lassen. Risotto aus dem Backofen nehmen, die Hefeflocken unterrühren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

KARAMELLISIERTER KÜRBIS

Den Kürbis halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Den Kürbis anschließend in 1 cm große Stücke würfeln. Es werden 600 g Kürbis-Würfel benötigt.

Das Pflanzenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Zucker dazugeben und braun werden lassen. Dabei immer wieder die Pfanne schwenken, damit der Zucker nicht festbrennt. Den Kürbis dazugeben und kurz anbraten. Zum Schluss noch mit Salz, Zimt und Muskatnuss abschmecken. Den Kürbis weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Die Kürbisstücke in eine Auflaufform geben und – zusammen mit dem Risotto – für etwa 8 Minuten bei 170 °C (Umluft) im Backofen garen.

BIRNEN-CHUTNEY

Zunächst die Zwiebeln und die geschälten Birnen fein würfeln. Dann das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel etwa 2 Minuten andünsten. Die Birnen, Curry, eingelegten grünen Pfeffer, 2 EL Wasser/Gemüsebrühe und eine Prise Salz dazugeben. Nochmals 2 bis 3 Minuten andünsten. Die Birne sollte noch leicht bissfest sein...

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

www.restaurant-hiller.de

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

KARAMELLISIERTER KÜRBIS

3 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) | 2 EL Zucker | 600 g Kürbis (Hokkaido) | ½ TL Zimt | ½ TL Salz | 1 Prise Muskatnuss

WALNUSS-RISOTTO

2 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) | 100 g Zwiebeln | 50 g Walnüsse | 160 g Risottoreis | 150 ml Weißwein | 3 Blätter Salbei | 300 ml Gemüsebrühe | 2 EL Hefeflocken | 1 TL Salz | 1 Prise Pfeffer

BIRNEN-CHUTNEY

1 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) | 100 g Zwiebeln | 150 g Birnen (2 Stück) | 1 bis 2 EL eingelegten grünen Pfeffer | 2 EL Wasser/Gemüsebrühe | ½ TL Curry | 1 Prise Salz

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!