



Veganes Kürbisrisotto mit Kokosmilch und Koriander

⌚ Preparation time: 19 minutes
Cooking time: 30 minutes
Total time: 49 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten (für 4 Portionen)

- 450 g Hokkaido Kürbis (Kürbisstück mit Schale und Kernen gewogen)
- 1 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- Salz
- Chiliflocken nach Belieben
- 1 Prise Paprikapulver
- 400 ml Kokosmilch (gemeint ist das Produkt aus Dose oder Tetrapack - nicht der dünnflüssige Pflanzendrink)
- 2 EL Hefeflocken
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 TL rote Currypaste
- 1 Prise Kurkuma (optional für eine schöne goldene Färbung)
- 60-80 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frischer Ingwer
- 2 TL Sesamöl (oder auch hier Kokosöl oder ein anderes Pflanzenöl)
- 250 g Risotto-Reis
- 50 ml Weißwein (oder mehr Gemüsebrühe)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Apfel
- 1 kleines Bund Koriander
- Optional: 2 TL Sojasoße (oder mehr Salz für eine soja- und glutenfreie Variante)
- 50-100 ml Pflanzendrink zum Strecken der Konsistenz
- Optional: geschroteter Koriander zum Bestreuen
- 2-3 Frühlingszwiebeln zum Bestreuen

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 12 Minuten Backzeit + 15 Minuten Kochzeit)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. 450 g Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Kürbisstücke mit Kokosöl, einer Prise Salz, Chiliflocken nach Belieben und einer Prise Paprikapulver vermischen.
3. Kürbisstücke auf aus Backpapier geben und bei 200 Grad Umluft rund 12-14 Minuten backen, bis die Kürbisstücke weich sind.
4. 2/3 der weich gegarten Kürbisstücke mit 400 ml Kokosmilch, 2 EL Hefeflocken, einer Prise Kurkuma (optional), 1 kl. EL Zitronensaft und 1 TL roter Currypaste im Mixer pürieren. Restliche Kürbisstücke zum späteren Garnieren zur Seite legen.
5. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Ingwer mit einem Löffel schälen. Einen Apfel fein aufreiben. **Tipp:** Ich benutze dafür meinen Julienne-Hobel von GEFU* (Mit meinem Code "LeaGreen15" erhältst du 15% Rabatt auf den Hobel).
6. 1-2 TL Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett kurz glasig dünsten, den Risotto Reis dazu geben und das Ganze mit einem Schuss Weißwein aufgießen. Schöpferweise die Gemüsebrühe dazu geben, immer wieder gut umrühren. Die Apfelraspel untermengen und den frischen Ingwer dazu reiben. Weiter nach und nach die restliche Gemüsebrühe unter Rühren aufgießen und einköcheln lassen.
7. Wenn die Gemüsebrühe eingeköchelt ist, die vorbereitete Kürbiscreme dazu geben und gut durchrühren. **Tipp:** Ich halte einen kleinen Rest der Kürbiscreme zurück (ca. 2-3 EL) und gebe sie erst ganz zum Schluss beim Servieren über das Risotto. So sieht das Risotto noch cremiger und einladender aus.
8. Das Risotto mit der Kürbiscreme so lange köcheln, bis eine herrlich cremige Risotto-Konsistenz erreicht und der Reis weich ist. Die Gesamtkochzeit des Risottos beträgt in etwa 15-17 Minuten. Gegen Ende der Kochzeit eine Handvoll frischen Koriander waschen, hacken und untermengen.
9. Zum Schluss strecke ich das Risotto nochmals mit rund 50-100 ml Pflanzendrink auf die gewünschte Konsistenz und schmecke das Risotto mit Sojasoße, Zitronensaft und Chiliflocken ab.

10. Risotto in Schalen füllen, mit der restlichen Kürbiscreme beträufeln, mit Kürbisstücken garnieren und mit Frühlingszwiebelröllchen und optional geschrotetem Koriander bestreut genießen.