

Grillrezepte

Gegrillten Austernpilze Mit Gemüserisotto

Anzahl: 6 Personen

Gattung: Gemüse, Winter, Backofen, Grillen, Vegetarisch,

1/2	Hokkaido-Kürbis (450 g)	1	Rote Paprikaschote
1	Zwiebel	80 g	Staudensellerie
250 g	Risotto-Reis	100 ml	Schlagsahne
5	Essl. Olivenöl	1	Bund Thymian
1	Knoblauchzehe	300 g	Gleich große Austernpilze
100 ml	Weißwein		Salz und Pfeffer
700 ml	Heiße Gemüsebrühe	50 g	Parmesan

1. Das Weiche und die Kerne aus dem Kürbis kratzen. Kürbis mit der Schale in 2 cm dicke Stücke schneiden, in 100 ml Wasser zugedeckt 15 Min. bei kleiner Hitze dünsten.

2. Zwiebel fein würfeln, mit Reis in 2 El Öl 4 Min. dünsten. Knoblauch dazupressen, andünsten. Mit Wein ablöschen und verdampfen lassen. Mit Brühe auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze 25 Min. garen, dabei nach und nach die Brühe zugießen, immer wieder umrühren.

3. Kürbis in einem Sieb abtropfen lassen, Sud dabei auffangen. Paprika putzen und würfeln. Sellerie putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika und Sellerie nach 15 Min. zum Reis geben. Kürbis mit 4 El Sud und der Sahne pürieren.

4. Thymianblättchen hacken. Von den Pilzen die dicken Stielenden abschneiden. Mit der Hautseite auf ein geöltes Backblech legen. Mit 3 El Öl beträufeln und mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen, unter dem heißen Backofengrill 4-5 Min. grillen. Kürbis unter den Risotto rühren, salzen, pfeffern, mit Pilzen und Parmesan servieren.

Zubereitungszeit: 75 min; Nährwerte pro Person: Fett in g: 17, Kohlenhydrate in g: 38, kcal: 342