

Spinat-Risotto, Kürbis-Spalten, Salat

Für zwei Personen

Für das Risotto:	150 g ital. Risottoreis	250 g Babyspinat
3 Schalotten	50 g ital. Hartkäse	100 g Butter
100 g Butterschmalz	100 ml Kokosmilch	700 ml Gemüsefond
200 ml trockener Weißwein	1 TL Dijonsenf	Muskatnuss
Piment d'Espelette	Salz, weißer Pfeffer	
Für den Kürbis:	$\frac{1}{2}$ Hokkaido	50 ml Sojasauce
2 EL flüssiger Honig	100 ml Olivenöl	gemahl. Kurkuma
Currypulver	gemahl. Peperoncino	
Für den Salat:		
$\frac{1}{4}$ Spitzkohl	1 kl. Kopf Radiccio	100 g Rucola
1 Romanasalat	150 ml griech. Joghurt	250 g Quark
100 ml cremige Kokosmilch	4 EL heller Balsamico	50 ml Rapsöl
1 Zweig Schnittlauch	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Estragon
1 Zweig Majoran	1 Zweig Oregano	Salz, weißer Pfeffer
Für die Garnitur:	8 Cocktailtomaten	50 g Butterschmalz
2 EL Honig	2 EL heller Balsamico	

Für das Risotto: Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze erhitzen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Schalotten abziehen und klein hacken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Reis dazugeben und mit 2 Prisen Salz abschmecken. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen, die Hälfte des Fonds dazugeben und auf niedriger Flamme köcheln lassen.

Spinat hacken und kurz vor Ende der Garzeit dazugeben. Einige Blätter zur Seite legen, blanchieren und am Ende als Bett unter dem Risotto drapieren. Mit Muskatnuss würzen. Hartkäse reiben und unterheben. Mit Dijonsenf abschmecken. Um das Risotto abzumildern einen Schuss Kokosmilch dazugeben. Butter hinzugeben. Risotto mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Kürbis: Hokkaido achteln, vom Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und anbraten. Eine Marinade aus Sojasauce, Honig, Kurkuma, Peperoncino, Currypulver anrühren, auf die Spalten pinseln.

Für den Salat: Spitzkohl hobeln, in eine Schüssel geben, leicht salzen und mit etwas Essig beträufeln. Radiccio-Blätter in warmes Wasser legen, um die Bitterstoffe abzumildern. Romanasalat in 0,8 cm breite Stücke schneiden. Rucola ggf. zupfen.

Ein Dressing aus Joghurt, Quark, Essig, Kokosmilch, Salz und Pfeffer anrühren. Schnittlauch und Petersilie hacken und unterheben. Estragon, Majoran und Oregano hacken, unterheben, verrühren und das Öl dazugeben. Dressing mit Salat vermengen.

Für die Garnitur: Cocktailtomaten in Butterschmalz anrösten. Mit Salz würzen. Mit Balsamico und Honig abschmecken.

Gottfried Schmitz am 12. November 2025