Gerstenrisotto mit Butternusskürbis und gerösteten Walnüssen

Zubereitungszeit:
20 Minuten + Backzeit: 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	583 kcal	Fett:	39,2 g
Eiweiß:	15,2 g	Davon gesättige Fettsäuren:	8,98 g
Kohlenhydrate:	39 g	ungesättige Fettsäuren:	30,2 g

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 mittelgroßer Butternusskürbis, entkernt und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Gerste
- 1 1/5 l heiße Gemüsebrühe
- 2 EL Weichkäse, z.B. Mascarpone
- 35 g Pecorino, fein gerieben
- 1 EL Walnussöl
- 1 kleiner Bund Salbei
- 120 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Stücke des Butternusskürbisses auf ein großes Backblech geben, mit zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 40 Minuten im Ofen garen, die Stücke nach 20 Minuten wenden.

2. Währenddessen den Knoblauch und die Zwiebeln mit dem restlichen Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anschwitzen. Die Gerste hinzugeben und umrühren.

3. Die Gemüsebrühe bei schwacher Hitze in einen Topf geben und Kelle für Kelle zur Gerste geben, dabei sicherstellen, dass die Flüssigkeit komplett von der Gerste aufgenommen wurde, bevor die nächste Kelle hinzugegeben wird. Dies so lange wiederholen, bis die Gerste bissfest gekocht ist.

4. Die Hälfte der garen Kürbisstücke zu einem Brei zerdrücken.

5. Den Kürbis-Brei, den Käse und Pecorino unter die Gerste rühren.

6. Das Walnussöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Salbei hinzugeben und circa 30 Sekunden braten, bis er knusprig ist.

7. Das Risotto auf Tellern anrichten, den Salbei dazugeben und mit etwas Walnussöl aus der Pfanne beträufeln. Jeden Teller mit dem übrigen gegarten Kürbisstücken, kalifornischen Walnüssen und den Salbeiblättern garnieren.