



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 100 g Schalotten
- 10 g Knoblauchzehen
- 400 g Butternusskürbisse
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Zitronenthymian
- 4 cl Sonnenblumenöl
- 300 g Dinkelreis
- 100 ml Apfelsaft
- 1 l Gemüsesuppe
- 10 g Salz
- Pfeffer, gemahlen
- 200 g Edelkastanien
- 400 g Lammschulter
- 100 g Karotten
- 200 ml Sauerrahm
- 1 TL Apfelbalsamico
- 40 g Kürbiskerne

**Mein persönlicher Tipp**

Anstelle von Dinkelreis, kann auch Grünkern, Weizenreis oder Risottoreis verwendet werden.



**Eva Schiefer**  
Seminarbäuerin aus Sölk

**Quellen:**

## Lamm-Maroni-Ragout mit Kürbis-Dinkel-Risotto



Foto: AV/Cadmos/Miguel Dieterich - Nicht zur freien Verwendung

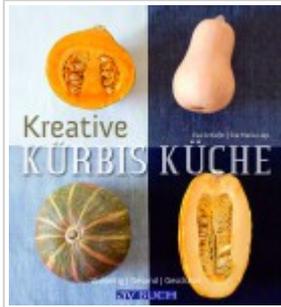
**Zubereitung**

**Kürbis-Dinkel-Risotto:**

- o Zutaten (für 4 Portionen): 1 Schalotte, 10 g Knoblauchzehen, 400 g Butternusskürbis, 1 TL Rosmarin frisch, 1 TL Zitronenthymian, 4 cl Sonnenblumenöl, 300 g Dinkelreis, 100 ml Apfelsaft, 1 l klare Gemüsebrühe, 10 g Salz und schwarzer Pfeffer
- o 1 Schalotte und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- o Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- o Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- o 1 EL Öl in einem Topf erhitzen.
- o Gehackte Schalotte, Knoblauch und Kürbiswürfel ca. 2 Minuten andünsten.
- o Dinkelreis dazugeben und eine weitere Minute unter Rühren dünsten.
- o Mit dem Apfelsaft ablöschen und bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen.
- o Nach und nach den Dinkelreis mit insgesamt 750 ml Suppe angießen, bis er bedeckt ist.
- o Immer erst neue Flüssigkeit angießen, wenn die dazugegebene Menge bereits aufgenommen worden ist und immer wieder rühren.
- o Diese Arbeitsschritte wiederholen, bis ¾ der Suppe aufgebraucht ist.
- o Den Dinkel bei kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten quellen lassen, dabei öfter umrühren.
- o Dem Risotto die Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Lamm-Maroni-Ragout:**

- o Zutaten (für 4 Portionen): 200 g Maroni genussfertig, 400 g Lammschulter, 100 g Karotten, 200 ml Rahm, 1 TL Apfelbalsamico und 40 g Kürbiskerne
- o Für das Ragout die restlichen Schalotten schälen und vierteln.
- o Maroni kreuzweise einschneiden, auf ein Backblech legen und im Backrohr ca. 30 min. bei 220 °C rösten (ein Gefäß mit Wasser ins Backrohr stellen, verhindert das Austrocknen der Maroni).
- o Danach die Maroni schälen, halbieren und Lammfleisch in Würfel schneiden.
- o Die Karotten schälen, waschen und klein würfeln.
- o Öl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin andünsten.
- o Karotten, Maroni und Lammfleisch dazu geben und ca. 5 Minuten anbraten.
- o Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen, mit dem Rahm verfeinern und nochmals 20 Minuten leicht dünsten.



Eva Maria Lipp & Eva Schiefer:  
*Kreative Kürbis-Küche*  
AV BUCH

- Das Ragout mit Apfelbalsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit dem Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten.