

# Rinder-Filet, Kürbis-Risotto, Walnuss-Petersilien-Öl

**Für zwei Personen**

**Für das Rinderfilet:**

2 Rinderfilets                      2 EL Olivenöl              Salz, Pfeffer

**Für das Kürbisrisotto:**

400 g Hokkaidokürbis              150 g Risottoreis              1 Zwiebel  
50 g Parmesan                      10 g Butter                      600 ml Gemüsefond  
100 ml trockener Weißwein      1 EL Olivenöl                  Salz Pfeffer

**Für das Öl:**

50 g Walnüsse                       $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie              4 EL neutrales Öl

Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.

Rinderfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen und Filets darin von beiden Seiten etwa zwei Minuten scharf anbraten und in den Backofen geben.

Kürbis halbieren, entkernen, von Fasern befreien und würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Gemüsefond in einem Topf erhitzen.

Butter und einen Esslöffel Öl in einem weiteren Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Kürbis und Reis dazugeben und zwei Minuten mit dünsten. Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Nach und nach den Fond angießen und unter gelegentlichem Rühren für 25 Minuten garen. Dabei immer wieder Fond nachgießen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und Parmesan unterrühren.

Petersilie abzupfen und fein hacken. Walnüsse ebenfalls hacken und mit der Petersilie und vier Esslöffeln Öl vermengen.

Den Kürbisrisotto mit Walnuss-Petersilien-Öl auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Grafen am 29. Oktober 2015