



Zitroniges Risotto mit Garnelen

mit gebratener Zucchini und Lauch



30-40min



2 Personen

Ein Teller voller sommerlicher Aromen und Farben steht heute auf deiner Speisekarte. Neben saftigen Garnelen, Zucchini und Lauch darf die sonnengelbe Zitrone hier eine Hauptrolle spielen. Mit ihrer leicht herben Schale verfeinert sie das cremige Risotto, der leckere Saft würzt die Garnelen. So wird garantiert jeder Abend schön!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Krebstiere (2), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 766kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 31.0g



1. Lauch schneiden



2. Risotto ansetzen



3. Risotto kochen



4. Garnelen braten



5. Zucchini braten



6. Risotto fertigstellen

Die **Garnelen** mit dem **übrigen Zitronensaft und -abrieb**, dem **restlichen Knoblauch**, der **1/2 der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten, bis die **Garnelen** gar sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. von beiden Seiten anbraten. Die **Zucchini** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann die **Garnelen** zurück in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten.

Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 der Zucchini-Garnelen-Mischung** und die **1/2 des Käses** unter das **Risotto** mengen. **Tipp:** Wer mag, kann das **Risotto** noch mit 1EL Butter verfeinern. Das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit der **übrigen Zucchini-Garnelen-Mischung** anrichten und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.