



Garnelen-Zucchini-Risotto

mit Zitrone und Kerbel



30-40min



3-4 Personen

Ein cremiges Risotto passt einfach zu jeder Jahreszeit. Diese sommerlich leichte Variante verwöhnt uns mit in Olivenöl angebratenen Garnelen, die mit frischem Zitronensaft verfeinert werden. Geraspelte Zucchini und aromatischer Kerbel ergänzen die harmonische Kombination. Buon appetito!

- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Kerbel
- 3 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 637kcal, Fett 20.4g,
Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 27.1g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Nach und nach mit der **heißen Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** sämig ist, aber noch etwas Biss hat – das dauert 18-20Min.



3. Zucchini raspeln

Zwischendurch die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und 6-7Min. vor Ende der Kochzeit zum **Risotto** hinzugeben und mitgaren.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in **Spalten** schneiden. Den **Kerbel** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben.



5. Garnelen anbraten

In einer zweiten großen Pfanne die **Garnelen** mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis sich die **Garnelen** rosa verfärben und außen knusprig werden. Mit Pfeffer und etwas **Zitronensaft aus den Spalten** abschmecken.



6. Risotto fertigstellen

Den **Käse** mit der **Zitronenschale** unter das **Risotto** mischen, nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Risotto** mit den **Garnelen**, dem **Kerbel** und den **restlichen Zitronenspalten** anrichten und servieren.