



Garnelen-Fenchel-Risotto

mit Queller und Dill



30-40min



2 Personen

Zeit für ein cremiges Risotto! Das servierst du heute mit aromatischem Fenchel, zartem Lauch und würzigem Sellerie. Oben drauf gibt's feinen Dill, fruchtige Zitronenschale und knackig-saftigen Queller. Mit ihrem leicht pfeffrigen und etwas salzigem Geschmack passt diese besondere Pflanze hervorragend zu den köstlichen Garnelen. Guten Appetit!

- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 10g Dill
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Queller

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 602kcal, Fett 11.6g,
Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 24.6g



Den **Fenchel** längs halbieren, vom Strunk befreien und in grobe Würfel schneiden. Evtl. übriges **Fenchelgrün** für die Garnitur zur Seite legen. Die **Karotte** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Brühgewürz** in 800ml heißem Wasser auflösen.



Die **Dillspitzen** abzupfen und grob schneiden, die **Dillstängel** fein hacken. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Nach ca. 15Min. Garzeit mit den **Dillstängeln** in das **Risotto** rühren und mitgaren.



Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Dann den **Reis** dazugeben und ca. 1Min. anrösten.



Die **Zitronenschale** fein reiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die holzigen Enden des **Quellers** entfernen und den **Queller** mit **½ TL Zitronenschale**, **1 EL Zitronensaft**, **1 EL Olivenöl** und **1 Prise Pfeffer** vermengen.



Mit 1EL hellem Essig und etwas **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Nach und nach mehr **Brühe** zugeben, dabei immer erst neue **Brühe** nachgießen, wenn die **Brühe** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist.



Den **übrigen Dill**, **½TL Zitronenschale** und **2EL Zitronensaft** in das **Risotto** rühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Risotto** zusätzlich mit 1EL Butter verfeinern. Das **Risotto** mit dem **Queller** und ggf. dem **Fenchelgrün** anrichten und servieren.