



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 10g Dill
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g Queller

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Krebstiere (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 656kcal, Fett 16.8g, Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 25.6g



1. Gemüse schneiden

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 750ml heißem Wasser auflösen.



4. Garnelen mitgaren

Die **Dillspitzen** abzapfen 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.



2. Risotto ansetzen

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.



5. Queller vorbereiten

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



3. Risotto kochen

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.



6. Risotto verfeinern

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.