



## Risotto mit Garnelen und Zucchini

dazu Karotten-Spinat-Salat



ca. 30min



2 Personen

Lust auf Meer? Klar, der Sommer steht erst vor der Tür, aber wir schwelgen trotzdem in italienischen Urlaubsfantasien. Grund dafür: dieses unkomplizierte Risotto mit Zuccinischeibchen und köstlichen in Knoblauch gebratenen Garnelen. Ein feines Salätchen mit Spinat und Karottenstreifen dazu ... Jetzt wollen wir aber wirklich mehr!



- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Risottoreis
- 1 Zucchini
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Karotte
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 740kcal, Fett 27.1g,  
Kohlenhydrate 95.4g, Eiweiß 27.4g



## 1. Brühe aufkochen

A close-up shot of a person's hands adding sliced zucchini from a small bowl into a large black pan. The pan contains a creamy risotto with visible grains of rice. The background is a rustic brick wall.

#### 4. Risotto fertigstellen

#### 4. Risotto fertigstellen



**2. Zwiebeln anschwitzen**

## 2. Zwiebeln anschwitzen

**5. Salat zubereiten**

## 5. Salat zubereiten



### 3. Risotto ansetzen

### 3. Risotto ansetzen



**6. Garnelen braten**

## 6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 4-5Min. pink und gar braten. Das **Risotto** auf Teller verteilen, die **Garnelen** darauf anrichten und mit dem **Salat** servieren.