



Safran-Garnelen-Risotto

mit Zucchini und Zitrone



30-40min



4 Portionen

Du brauchst nach einem langen Tag mal wieder ein richtiges Highlight? Dann haben wir heute ein großartiges Risotto mit saftigen Garnelen und Zucchini für dich. Dank Safran hat das Risotto nicht nur eine schöne Farbe, sondern auch eine feine, subtile Geschmacksnote. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Safran
- 400g Risottoreis
- 2 Stückchen Hartkäse^{2,3}
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 634kcal, Fett 19.1g, Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 26.6g



1. Brühe vorbereiten

Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen, dann den **Safran** unterrühren. Den **Reis** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, und abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Zucchini** längs vierteln, das weiche Kerngehäuse entfernen und die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Stücke schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** hinzugeben und kurz mitbraten.



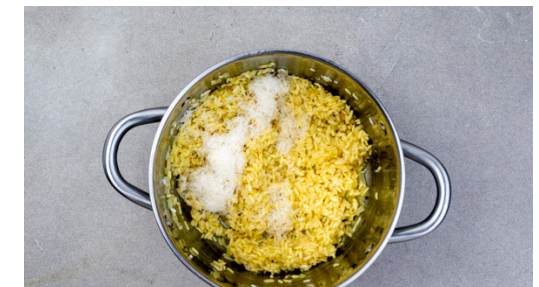
4. Risotto ansetzen

Den **Reis** in den Topf geben und 1-2Min. mitbraten. Nach und nach unter Rühren die **Brühe** zugeben und einköcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist, das dauert 18-20Min. Das **Risotto** sollte sämig sein, der **Reis** aber noch Biss haben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Garnelen braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Garnelen** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Nach Geschmack mit der **Zitronenschale**, dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen und alles noch 1-2Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



6. Risotto verfeinern

Kurz vor dem Servieren ca. **¾ des Käses** unter das heiße **Risotto** rühren. Das **Risotto** mit dem **Garnelen-Gemüse** anrichten, mit ggf. **übriger Zitronenschale** und dem **restlichen Käse** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.