



## V3: Zitronen-Garnelen auf Risotto

mit Zucchini und getrockneten Tomaten



30-40min



3-4 Personen

Wer schon einmal Risotto gemacht hat, weiß: Es lohnt sich! Das beweist eindrücklich diese Kreation unserer Köchin Martina. Lauch und Zucchini, getrocknete Tomaten, spritzige Zitrone, frische Petersilie und kräftiger Käse tummeln sich im Reis und stimmen eine berauschende Aromensinfonie an - genau die richtige Begleitung für die leckeren Garnelen aus dem Ofen ...

## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 10g Petersilie
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

Krebstiere (2), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 578kcal, Fett 13.1g, Kohlenhydrate 88.9g, Eiweiß 26.8g



### 1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zitrone** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, evtl. vorhandene Kerne entfernen.



### 4. Tomaten dazugeben

Nebenher die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden und nach der Hälfte der Garzeit unter das **Risotto** rühren.



### 2. Lauch und Zucchini braten

Das **Brühgewürz** in 1,7L heißes Wasser einrühren. Den **Lauch** in einem großen Topf mit 2 Prisen Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und das **Gemüse** ca. 3Min. braten.



### 5. Garnelen garen

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen, trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. In eine Auflaufform legen, die **übrigen Zitrone Scheiben** darauf verteilen und alles 5-8Min. im Ofen backen, bis die **Garnelen** gar sind.



### 3. Risotto kochen

Den **Reis** und die **½ der Zitrone Scheiben** dazugeben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** sämig ist, aber noch Biss hat. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



### 6. Risotto verfeinern

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **Zitrone Scheiben** aus dem **Risotto** entfernen, sobald es fertig ist. Dann den **Käse** und den **Bratensaft** aus der Auflaufform einröhren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Risotto** auf Teller verteilen, das **Garnelen** darauf anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.