



V3: Zitronen-Garnelen auf Risotto

mit Zucchini und getrockneten Tomaten

30-40min 2 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
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Risottoreis
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut
2
- 10g Petersilie
- 1 Stück italienischer Hartkäse 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer 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 600kcal, Fett 13.3g, Kohlenhydrate 92.3g, Eiweiß 27.8g



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 1L heißes Wasser einröhren. Den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und das **Gemüse** ca. 3Min. braten.



3. Risotto kochen

Den **Reis** und die **½ der Zitronenscheiben** 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.



5. Garnelen garen

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



6. Risotto verfeinern

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **Zitronenscheiben** 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, die **Garnelen** darauf anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.