



V1: Garnelen-Zucchini-Risotto

mit Zitrone und Petersilie



30-40min



3-4 Personen

Ein cremiges Risotto passt einfach zu jeder Jahreszeit. Diese sommerlich leichte Variante verwöhnt uns mit in Olivenöl angebratenen Garnelen, die mit frischem Zitronensaft verfeinert werden. Geraspelte Zucchini und aromatische Petersilie ergänzen die harmonische Kombination. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 3 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 3 Stücke italienischer Hartkäse⁷
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 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 643kcal, Fett 20.4g, Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 27.9g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Brühgewürz** in 1,7L heißem Wasser auflösen.



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Nach und nach mit der **heißen Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** sämig ist, aber noch etwas Biss hat – das dauert 18-20Min.



3. Zucchini raspeln

Zwischendurch die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und 6-7Min. vor Ende der Kochzeit zum **Risotto** hinzugeben und mitgaren.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in **Spalten** schneiden. Den **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben.



5. Garnelen anbraten

Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen, dann trocken tupfen und in einer zweiten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis sich die **Garnelen** rosa verfärben und außen knusprig werden. Mit Pfeffer und etwas **Zitronensaft aus den Spalten** abschmecken.



6. Risotto fertigstellen

Den **Käse** mit der **Zitronenschale** unter das **Risotto** mischen, nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Risotto** mit den **Garnelen**, der **Petersilie** und den **restlichen Zitronenspalten** anrichten und servieren.