



Risotto mit Garnelen und Zucchini

dazu Spinatsalat mit Zitrone



ca. 30min



3-4 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 Zucchini-scheibchen und köstlichen in Knoblauch gebratenen Garnelen. Ein feines Salättchen mit Spinat, Karottenstreifen und einem Spritzer Zitronensaft dazu ... Jetzt wollen wir aber wirklich mehr!

- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Risottoreis
- 1 Zucchini
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Karotten
- 100g Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- kleiner Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

Krebstiere (2), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 688kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 26.6g



2. Zwiebeln anschwitzen

3. Risotto ansetzen

4. Risotto fertigstellen

5. Salat zubereiten

6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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.