



Risotto mit Garnelen und Zucchini

dazu Spinatsalat mit Zitrone



ca. 30min



2 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 Zucchinis Scheibchen und köstlichen in Knoblauch gebratenen Garnelen. Ein feines Salättchen mit Spinat, Karottenstreifen und einem Spritzer Zitronensaft dazu ... Jetzt wollen wir aber wirklich mehr!

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Risottoreis
- 1 Zucchini
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Karotte
- 100g Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Garnelen, aufgetaut

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 749kcal, Fett 27.2g,
Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 28.3g



1L Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und mit dem **Brühgewürz** verrühren, dann die **Brühe** bei niedriger Hitze warm halten.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. farblos anschwitzen. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten.



Den **Reis** mit **¼ der Brühe** ablöschen und stetig rühren, bis der **Reis** die gesamte Flüssigkeit absorbiert hat. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Inzwischen die **Zucchini** längs vierteln und dann quer in dünne Scheiben schneiden.



Die **Karotte** ggf. schälen, dann mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und unter den **Spinat** heben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1TL Zitronenschale, 1EL Zitronensaft, 1EL Olivenöl** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen.



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