



V: Zitronen-Garnelen auf Risotto

mit Zucchini und getrockneten Tomaten



30-40min



4 Portionen

Wer schon einmal Risotto gemacht hat, weiß: Es lohnt sich! Das beweist eindrücklich diese Kreation unserer Köchin Martina. Lauch und Zucchini, getrocknete Tomaten, spritzige Zitronen, 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 10g Petersilie
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 26.4g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 49.5g



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.



2. Lauch und Zucchini braten

Das **Brühgewürz** in 1,5L 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.



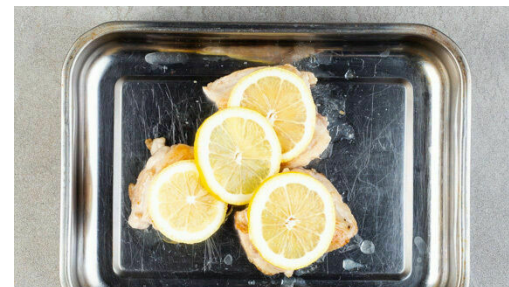
3. Risotto kochen

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.



4. Tomaten dazugeben

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



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 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 einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Risotto** auf Teller verteilen, das **Garnelen** darauf anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.