



V: Safran-Garnelen-Risotto

mit Zucchini und Zitrone



30-40min



3-4 Personen

Du brauchst nach einem langen Tag mal wieder ein richtiges Highlight? Dann haben wir heute ein großartiges Risotto mit saftigen Garnelen in der doppelten Portion sowie Zucchini für dich. Dank Safran hat das Risotto nicht nur eine schöne Farbe, sondern auch eine feine, subtile Geschmacksnote. Buon appetito!

- 2 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Päckchen Safran
- 400g Risottoreis
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Packungen Garnelen, aufgetaut ²

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 19.1g,
Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 25.9g



Das **Brühgewürz** in 1,7L heißem Wasser auflösen, dann den **Safran** unterrühren. Den **Reis** in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, und abtropfen lassen. Den **Käse** fein reiben.



Den **Reis** in den Topf geben und 1-2Min. mitbraten. Nach und nach unter Rühren die **Brühe** zugeben und einköcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist, das dauert 18-20Min. Das **Risotto** sollte sämig sein, der **Reis** aber noch Biss haben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



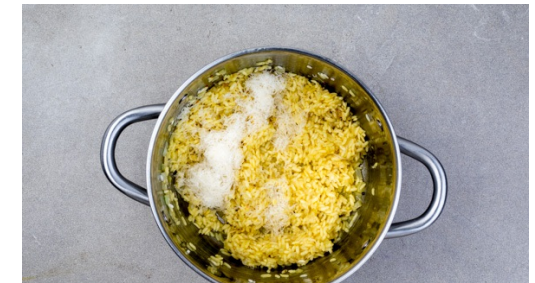
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Zucchini** längs vierteln, das weiche Kerngehäuse entfernen und die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Stücke schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Garnelen** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Nach Geschmack mit der **Zitronenschale**, dem **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen und alles noch 1-2Min. bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** hinzugeben und kurz mitbraten.



Kurz vor dem Servieren ca. **¾ des Käses** unter das heiße **Risotto** rühren. Das **Risotto** mit dem **Garnelen-Gemüse** anrichten, mit ggf. **übriger Zitronenschale** und dem **restlichen Käse** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.