



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 Zuccinischeibchen und köstlichen in Knoblauch gebratenen Garnelen. Ein feines Salätchen 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 ^{1,2}
- 2 Karotten
- 100g Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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



1,7L 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 2EL 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 **Karotten** 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, 1-2EL Zitronensaft, 2EL Olivenöl** sowie je 1 kräftige 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 mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. pink und gar braten. Das **Risotto** auf Teller verteilen, die **Garnelen** darauf anrichten und mit dem **Salat** servieren.