



## Safran-Garnelen-Risotto

mit Zucchini und Zitrone



30-40min



2 Personen

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



- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Packung Garnelen <sup>2</sup>
- 1 Päckchen Safran
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 200g Risottoreis
- 1 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 653kcal, Fett 17.9g,  
Kohlenhydrate 88.5g



In einem Wasserkocher 800ml Wasser aufkochen, den **Brühwürfel** im heißen 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 ca. 1-2Min. mitbraten. Nach und nach unter Rühren die **Brühe** zugeben und einköcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgebraucht ist, das dauert ca. 18-20Min. Das **Risotto** sollte sämig sein, der **Reis** aber noch Biss haben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



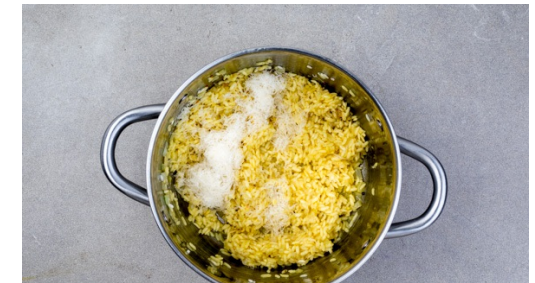
Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Zucchini** längs vierteln, das weiche Kerngehäuse entfernen und die **Zucchini** in ca. 1cm dünne Stücke schneiden. Die **1/2 der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



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



Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. glasig anbraten. Den **Knoblauch** hinzugeben und kurz mitbraten.



Kurz vor dem Servieren ca. **3/4 des Käses** unter das heiße **Risotto** rühren. Mit dem **Garnelen-Gemüse** anrichten, den restlichen **Käse** darüberstreuen und mit den **Zitronenspalten** und nach Geschmack **restlichem Zitronenabrieb** servieren.