



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 und Zucchini für dich. Dank Safran hat das Risotto nicht nur eine schöne Farbe, sondern auch eine feine, subtile Geschmacksnote. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Garnelen ²
- 2 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 2 Päckchen Safran
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 400g Risottoreis
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Krebstiere (2), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 639kcal, Fett 17.8g,
Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 31.7g



1. Brühe vorbereiten

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser aufkochen, die **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.



4. Risotto ansetzen

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.



2. Zutaten vorbereiten

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.



5. Garnelen braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



3. Zwiebeln anbraten

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



6. Risotto fertigstellen

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.