



Special <650kcal: Garnelen-Rosmarin-Risotto

mit Kirschtomaten und Käse



30-40min



3-4 Personen

Ein Hochgenuss für Liebhaber eines aromatisch-cremigen Risottos! Mit fruchtigen Kirschtomaten, saftigen Garnelen und frischem Rosmarin ist dein heutiges Abendessen optisch und geschmacklich ein echter Knaller. Sehr fein!

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Kirschtomaten
- 5g Rosmarin
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Packungen Garnelen,
aufgetaut ²
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 19.0g,
Kohlenhydrate 91.3g, Eiweiß 26.4g



Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und fein hacken.



Den **Käse** fein reiben. Das **Brühgewürz** in 1,7L heißem Wasser auflösen.



Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anbraten, dann den **Reis** hinzufügen und ca. 1Min. anrösten.



Die Hitze reduzieren und nach und nach etwas **Brühe** unter Rühren zum **Reis** hinzufügen und köcheln lassen, bis der **Reis** die **Brühe** aufgesogen hat. Diesen Vorgang 18–22Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** gar ist. Zum Schluss den **Käse** unter das **Risotto** mischen.



Zum Ende der Kochzeit des **Risottos** die **Garnelen** mit dem **Knoblauch** und dem **gehackten Rosmarin** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl 2-3Min. bei starker Hitze scharf anbraten und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Garnelen** nicht zu lange garen, damit sie nicht trocken werden.



Vor dem Servieren den **Rucola** unter das **Risotto** mischen oder darauf verteilen. Das **Risotto** mit den **Garnelen** und den **Kirschtomaten** garnieren und servieren.