



Zitroniges Risotto mit Garnelen

mit gebratener Zucchini und Lauch



20-30min



3-4 Personen

Ein Teller voller sommerlicher Aromen und Farben steht heute für alle, die sich noch nicht so richtig auf den Herbst einstellen wollen, auf der Speisekarte. Neben saftigen Garnelen, Zucchini und Lauch darf die sonnengelbe Zitrone hier eine Hauptrolle spielen. Mit ihrer leicht herben Schale verfeinert sie das cremige Risotto, der leckere Saft würzt die Garnelen. So wird garantiert jeder Abend schön!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Päckchen Fischgewürz ¹⁰
- 2 Zucchini
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Butter (optional) ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (2), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 654kcal, Fett 19.2g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 32.0g



1. Lauch schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Brühgewürz** in 1,2L heißem Wasser auflösen.



4. Garnelen braten

Die **Garnelen** mit dem **restlichen Zitronensaft und -abrieb**, dem **restlichen Knoblauch**, der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. rundum anbraten, bis die **Garnelen** gar sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Risotto ansetzen

Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Reis** dazugeben und ca. 1Min. mitbraten, dann mit **100ml Brühe** und **2EL Zitronensaft** ablöschen und rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.



5. Zucchini braten

Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. von beiden Seiten anbraten. Die **Zucchini** mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Garnelen** zurück in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Den **Käse** fein reiben.



3. Risotto kochen

Die **1/2 des Knoblauchs**, die **1/2 des Zitronenabriebs** und weitere **100ml Brühe** in die Pfanne geben und rühren, bis die Flüssigkeit absorbiert ist. Die **restliche Brühe** nach und nach unter Rühren dazugeben, bis der **Reis** cremig und gar ist, das dauert ca. 20Min. Zwischendurch die **Garnelen** kurz in einem Sieb abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.



6. Risotto fertigstellen

Die **1/2 der Zucchini-Garnelen-Mischung** und die **1/2 des Käses** unter das **Risotto** mengen. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1-2EL Butter dazugeben. Das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit der **restlichen Zucchini-Garnelen-Mischung** anrichten und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.