



Zartes Garnelenrisotto mit Lauch

dazu ein frischer Salat aus Kirschtomaten



ca. 40min



2 Portionen

Unser absolutes Wohlfühlessen? Risotto. Der warme, cremige Reis und die aromatische Würze machen uns einfach immer gute Laune. Wir köcheln uns heute eine schlichte Version des Reisgerichts und ergänzen es nur durch ein wenig Käse und zarten Lauch – für einen tollen herzhaften Geschmack. Die Starzutat thront obendrauf: saftige Garnelen, mit einer leckeren Gewürzmischung verfeinert und in der Pfanne goldbraun gebraten. Köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 1 Stange Lauch
- 200g Risottoreis
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Kirschtomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{2,3}
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 31.4g



1

1. Lauch braten

750ml Wasser in einem Wasserkocher oder Topf aufkochen und das **Brühgewürz** sowie die **½ der Gewürzmischung** darin auflösen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. 1EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und den **Lauch** sowie die **½** des Knoblauchs darin in ca. 5Min. weich braten.



2

2. Risotto kochen

Den **Reis** zugeben und 1-2Min. anrösten, dann nach und nach mit der **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt, dabei nach Bedarf die Hitze reduzieren. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben.



3

3. Salat zubereiten

2EL hellen Essig mit 2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und die **Tomaten** halbieren. Beides mit der Essigmischung vermengen und mit Pfeffer würzen.



4

4. Garnelen braten

Den **Käse** fein reiben. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen (siehe Schritt 6) und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter und dem restlichen Knoblauch bei starker Hitze von jeder Seite 1-2Min. anbraten. Die **restliche Gewürzmischung** unterheben und die **Garnelen** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



5

5. Risotto verfeinern

Das **Risotto** vom Herd nehmen und 1TL Essig, 1EL Butter und den **Käse** einrühren. Die **Garnelen** auf dem **Risotto** anrichten und mit etwaigem **Bratensaft** beträufeln. Den **Tomatensalat** als Beilage zum **Risotto** reichen.



6

6. Trockener Humor

Achte darauf, die Garnelen so gut und gründlich wie möglich zu trocknen. Damit sorgst du dafür, dass sie beim Braten gleichmäßiger bräunen und schlussendlich viiiiel besser schmecken.