



## Cremige Risonipfanne

mit Brokkolini und Garnelen



ca. 20min



4 Portionen

Manchmal muss es einfach schnell gehen – aber bitte ohne Kompromisse beim Geschmack. Unsere Risonipfanne mit zarten Brokkolini und saftigen Garnelen ist genau dafür gemacht: in ca. 20 Minuten fertig, voller Aroma, schön cremig und mit einer angenehmen Frische, die mediterranen Flair auf deine Teller bringt. Perfekt für den Feierabend oder ein leichtes Dinner zu zweit. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 400g Risoni <sup>3</sup>
- 3 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Brokkolini
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>2,4</sup>
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Kochtipp

Wenn es nicht so scharf sein soll, einfach die Chiliflocken weglassen.

### Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Pasta ansetzen

In einem Wasserkocher 1,3L Wasser zum Kochen bringen. 900ml kochendes Wasser in einen mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze geben, die **Pasta** und 1 Prise Salz einrühren und abgedeckt in 10-12Min. kochen. Ggf. mehr heißes Wasser hinzugeben. **Tipp:** Die **Pasta** wird in Schritt 5 in der Sauce fertig gekocht, also darauf achten, dass sie nicht zu lange kocht und keine Flüssigkeit abgießt.



4. Sauce zubereiten

3EL Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und je ½TL Pfeffer und **Chiliflocken** einrühren und bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. erwärmen, bis es duftet, dann mit 150ml Wasser und dem **Zitronensaft** ablöschen. Die **Sauce** leicht einkochen lassen, damit die Aromen einziehen, dann mit ½TL Salz würzen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Brokkolini** in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



5. Brokkolini & Pasta kochen

Die **Brokkolini** und 150ml Wasser in der **Sauce** einrühren. Dann die **Pasta samt Pastawasser** einrühren und bei niedriger bis mittlerer Hitze kochen, bis die **Pasta** gar ist und die **Brokkolini** leuchtend grün sind. Ggf. mehr Wasser hinzugeben, um eine cremige, sämige Konsistenz zu erhalten.



3. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. braten, bis sie rosa und gar sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Pasta verfeinern

Den Herd ausschalten und den **Käse** unterrühren, bis er schmilzt. Ggf. mit mehr Salz, Pfeffer, **Chiliflocken** und **Zitronensaft** abschmecken. Die **Garnelen** unterrühren und ca. 1Min. erwärmen, dann servieren. **Tipp:** 1EL Butter einrühren, um der **Sauce** mehr Cremigkeit zu verleihen.