



## Risotto mit Garnelen und Zucchini

dazu Spinatsalat mit Zitrone



ca. 30min



2 Portionen

Lust auf Meer? Klar, der Sommer steht erst vor der Tür, aber wir schwelgen trotzdem in italienischen Urlaubsfantasien. Grund dafür: dieses unkomplizierte Risotto mit Zucchini-scheibchen und köstlichen in Knoblauch gebratenen Garnelen. Ein feines Salätchen mit Spinat, Karottenstreifen und einem Spritzer Zitronensaft dazu ... Jetzt wollen wir aber wirklich mehr!



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Risottoreis
- 1 Zucchini
- 1 Stückchen Hartkäse<sup>2,3</sup>
- 1 Karotte
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 749kcal, Fett 27.2g, Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 28.3g



### 1. Brühe aufkochen

750ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und mit dem **Brühwürz** verrühren, dann die **Brühe** bei niedriger Hitze warm halten.



### 2. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** ebenfalls schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. farblos anschwitzen. Den **Reis** dazugeben und 1-2Min. anrösten.



### 3. Risotto ansetzen

Den **Reis** mit **¼ der Brühe** ablöschen und stetig rühren, bis der **Reis** die gesamte Flüssigkeit absorbiert hat. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Inzwischen die **Zucchini** längs vierteln und dann quer in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Risotto fertigstellen

Die **Zucchini** mit der **restlichen Brühe** zusammen in die Pfanne geben und stetig rühren, bis der **Reis** die **Brühe** aufgesaugt hat und bissfest ist. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben. Die gesamte Garzeit des **Risottos** beträgt 18-20Min. Den **Käse** fein reiben und in die Pfanne rühren, dann das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, dann mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und unter den **Spinat** heben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **1TL Zitronenschale, 1EL Zitronensaft, 1EL Olivenöl** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen.



### 6. Garnelen braten

Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit dem **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in 4-5Min. pink und gar braten. Das **Risotto** auf Teller verteilen, die **Garnelen** darauf anrichten und mit dem **Salat** servieren.