



Risotto mit Garnelen und Zucchini

dazu Spinatsalat mit Zitrone



ca. 30min



4 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

- 2 Pck. Gemüsebrühwürz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Risottoreis
- 1 Zucchini
- 2 Stückchen Hartkäse^{2,3}
- 2 Karotten
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- mittelgroße 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 688kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 26.6g



1. Brühe aufkochen

1,5L 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 2EL 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 **Karotten** 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, 1-2EL Zitronensaft, 2EL Olivenöl** sowie je 1 kräftige 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen 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.