



## Cremige Garnelenpfanne

mit Brokkolini und Risoni



ca. 20min



2 Portionen

Manchmal muss es einfach schnell gehen – aber bitte ohne Kompromisse beim Geschmack. Unsere Garnelenpfanne mit zarten Brokkolini und Risoni 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

- 200g Risoni <sup>3</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Brokkolini
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>2,4</sup>
- 1 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 1 Pck. Chiliflocken

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- 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 647kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 33.6g



**1. Pasta ansetzen**

In einem Wasserkocher 650ml Wasser zum Kochen bringen. 550ml kochendes Wasser in einen kleinen Topf geben. Die **Pasta** und 1 Prise Salz einrühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 10-12Min. fast bissfest 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.



**4. Sauce zubereiten**

1½EL Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Den **Knoblauch**, die **Zitronenschale** und je 1 kräftige Prise Pfeffer und **Chiliflocken** einröhren und bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. erwärmen, bis es duftet. Dann mit 75ml Wasser und dem **Zitronensaft** ablöschen. Die **Sauce** leicht einköcheln lassen, um die Aromen zu intensivieren, dann mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



**2. Zutaten vorbereiten**

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



**5. Brokkolini & Pasta kochen**

Die **Brokkolini** und 75ml Wasser in die **Sauce** röhren. Dann die **Pasta samt Pastawasser** untermengen und 2-3Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze kochen, bis die **Pasta** gar ist und die **Brokkolini** leuchtend grün sind. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, um eine cremige, sämige Konsistenz zu erhalten.



**3. Garnelen braten**

Die **Garnelen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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**

Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Käse** unterrühren, bis er schmilzt. Nach Belieben mit mehr Salz, Pfeffer, **Chiliflocken** und **Zitronensaft** abschmecken. Die **Garnelen** unterröhren und ca. 1Min. erwärmen, dann servieren. **Tipp:** Wer mag, kann noch ½EL Butter einröhren, um der **Sauce** noch mehr Cremigkeit zu verleihen.