



## Garnelen-Fenchel-Risotto

mit Queller und Dill



30-40min



3-4 Personen

Zeit für ein cremiges Risotto! Das servierst du heute mit aromatischem Fenchel, zartem Lauch und würzigem Sellerie. Oben drauf gibt's feinen Dill, fruchtige Zitronenschale und knackig-saftigen Queller. Mit ihrem leicht pfeffrigen und etwas salzigem Geschmack passt diese besondere Pflanze hervorragend zu den köstlichen Garnelen. Guten Appetit!



- 2 Fenchelknollen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Stange Lauch
- 1 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 10g Dill
- 2 Packungen Garnelen <sup>2</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Queller

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 537kcal, Fett 8.7g,  
Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 22.9g



Den **Fenchel** längs halbieren, vom Strunk befreien und in grobe Würfel schneiden. Evtl. übriges **Fenchelgrün** für die Garnitur zur Seite legen. Die **Karotte** ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



Die **Dillspitzen** abzupfen und grob schneiden, die **Dillstängel** fein hacken. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Nach ca. 15Min. Garzeit mit den **Dillstängeln** in das **Risotto** rühren und mitgaren.



Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze 4–6Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Dann den **Reis** dazugeben und ca. 1Min. anrösten.



Die **Zitronenschale** fein reiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die holzigen Enden des **Quellers** entfernen und den **Queller** mit **1/2 TL Zitronenabrieb**, **1 EL Zitronensaft**, **1 EL Olivenöl** und **1 Prise Pfeffer** vermengen.



Mit 1EL (hellem) Essig und etwas **Brühe** ablöschen und stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Nach und nach mehr **Brühe** zugeben, dabei immer erst neue **Brühe** nachgießen, wenn die **Brühe** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis die **Brühe** aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist.



Den **übrigen Dill** sowie den **übrigen Zitronenabrieb** und **-saft** in das **Risotto** rühren und das **Risotto** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Risotto** zusätzlich mit 1-2EL Butter verfeinern. Das **Risotto** mit dem **Queller** und ggf. dem **Fenchelgrün** anrichten und servieren.