



## Garnelen-Zucchini-Risotto

mit Zitrone und Kerbel



30-40min



3-4 Personen

Ein cremiges Risotto passt einfach zu jeder Jahreszeit. Für diese sommerlich leichte Variante werden die Garnelen in Olivenöl angebraten und mit frischem Zitronensaft verfeinert. Geraspelte Zucchini und frischer Kerbel ergänzen die harmonische Kombination. Das sind Frühlingsgefühle im Sommer!



## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 400g Risottoreis
- 2 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Kerbel
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 2 Packung Garnelen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe

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

### Allergene

Krebstiere (2), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 18.9g, Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 25.1g



### 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Das **Brühgewürz** in 1,5L heißem Wasser auflösen.



### 2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Nach und nach mit der **heißen Brühe** ablöschen und rühren, bis der **Reis** sämig ist, aber noch etwas Biss hat – das dauert 18-20Min.



### 3. Zucchini raspeln

Zwischendurch die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und 6-7Min. vor Ende der Kochzeit zum **Risotto** hinzugeben und mitgaren.



### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** in **Spalten** schneiden. Den **Kerbel** samt **Stängeln** fein schneiden. Den **Käse** fein reiben.



### 5. Garnelen anbraten

In einer zweiten großen Pfanne die **Garnelen** mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis sich die **Garnelen** rosa verfärben und außen knusprig werden. Mit Pfeffer und etwas **Zitronensaft aus den Spalten** abschmecken.



### 6. Risotto fertigstellen

Den **Käse** mit dem **Zitronenabrieb** unter das **Risotto** mischen, nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Risotto** mit den **Garnelen**, dem **Kerbel** und den **restlichen Zitronenspalten** anrichten und servieren.