



## Risotto mit Garnelen und Zucchini

dazu Spinatsalat mit Zitrone



20-30min



2 Personen

Lust auf Meer? Klar, im Winter wird es selbst am Mittelmeer recht frisch, aber wir schwelgen trotzdem in italienischen Urlaubsmemoiren. Grund dafür: dieses unkomplizierte und überaus köstliche Risotto mit Zucchini und in Knoblauch gebratenen Garnelen. Ein feines Salätschen mit Spinat, Karottenstreifen und einem Spritzer frischen Zitronensafts dazu ... Jetzt wollen wir aber wirklich mehr!

## Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Risottoreis
- 1 Zucchini
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>3,7</sup>
- 1 Karotte
- 50g Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Garnelen <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sparschäler
- Zitruspresse

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 755kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 97.4g, Eiweiß 30.4g



**1. Brühe aufkochen**

800ml Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und mit dem **Brühgewürz** 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 **1/4 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. **1EL Zitronensaft, 1TL Zitronenschale**, 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.