



Risotto mit Garnelen und Zucchini

dazu Spinatsalat mit Zitrone



20-30min



3-4 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

- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Risottoreis
- 1 Zucchini
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Karotten
- 100g Babyspinat
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Garnelen ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- große Pfanne
- mittelgroße 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 700kcal, Fett 23.1g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 29.4g



1. Brühe aufkochen

1,5L 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 2EL 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 **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. **1-2EL Zitronensaft, 1TL Zitronenschale**, 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen 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.