



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 Salättchen mit Spinat, Karottenstreifen und einem Spritzer frischen Zitronensafts dazu ... Jetzt wollen wir aber wirklich mehr!

- 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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 700kcal, Fett 23.1g,
Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 29.4g

A close-up shot of a person's hands pouring sliced zucchini from a small bowl into a large black pan. The pan contains a creamy risotto with visible grains of rice. The background is a rustic brick wall.

4. Risotto fertigstellen



2. Zwiebeln anschwitzen

5. Salat zubereiten



3. Risotto ansetzen



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.