



## Garnelen-Risotto

mit Zucchini und Zitrone



30-40min



2 Personen

Heute in deiner Box: Ein cremiges Risotto, das zu jeder Jahreszeit passt. Die Garnelen werden mit frischem Zitronensaft angebraten, dazu gesellen sich saftige Zucchini und würzig-frischer Dill. Eine harmonische Kombination, die allen Garnelenliebhabern vorzüglich munden wird!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Packung Garnelen <sup>2</sup>
- 1 Gemüsebrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 Zwiebel
- 5g frischer Kerbel
- 200g Risottoreis
- 20g italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

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

### Allergene

Krebstiere (2), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 88.9g, Eiweiß 41.0g



**1. Zwiebel schneiden**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. In einem Wasserkocher 600ml Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen.



**2. Risotto ansetzen**

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



**3. Zucchini raspeln**

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



**4. Zitrone reiben**

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



**5. Garnelen anbraten**

In einer zweiten mittelgroßen Pfanne die **Garnelen** mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten, bis sich die **Garnelen** rosa verfärben und außen knusprig werden. Mit Pfeffer und **Zitronensaft aus den Spalten** abschmecken.



**6. Risotto fertigstellen**

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