



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 ²
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 Zwiebel
- 5g frischer Kerbel
- 200g Risottoreis
- 20g italienischer Hartkäse ⁷

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.