



Garnelen-Risotto

mit Zucchini und Zitrone



30-40min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 10g frischer Kerbel
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 1 Packung Garnelen²
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 Zwiebel
- 400g Risottoreis
- 40g italienischer Hartkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- 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 720kcal, Fett 19.6g, Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 35.5g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. In einem Wasserkocher 1,2L Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** im heißen Wasser auflösen.



2. Risotto ansetzen

In einer großen 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 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.