



Garnelen-Zucchini-Risotto

mit Zitrone und Kerbel



30-40min



2 Personen

Ein cremiges Risotto passt zu jeder Jahreszeit. Für diese leichte Variante werden die Garnelen in Olivenöl angebraten und mit frischem Zitronensaft verfeinert. Geraspelte Zucchini und frischer Kerbel ergänzen die harmonische Kombination, die uns den Frühling zumindest schon mal auf die Teller zaubert.

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 5g frischer Kerbel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Zwiebel
- 1 Gemüsebrühwürfel⁹
- 200g Risottoreis
- 1 Packung Garnelen²
- 1 Stück italienischer Hartkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße 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 683kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 32.0g



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.



4. Zutaten vorbereiten

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



2. Risotto ansetzen

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. farblos anschwitzen, dann den **Reis** hinzugeben und ca. 1-2Min. mitbraten. 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.



5. Garnelen anbraten

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



3. Zucchini raspeln

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



6. Risotto fertigstellen

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