

# Cremiges Risotto mit zitronigen Garnelen

## Zucchini und Spitzpaprika

One-Pot-Gericht 35 – 45 Min. • 3479 kJ/831 kcal • Tag 2 kochen

27



Risottoreis



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Zucchini



Garnelen



Petersilie glatt



Thymian



Gemüsebrühe



Tomatenpesto



Zitrone, gewachst



rote Spitzpaprika



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 675 ml [900 ml | 1.350 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel und 1 Messbecher

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
geriebener Hartkäse <b>7   8</b>	40 g	60 g	80 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	2	2
Garnelen <b>5   14</b>	150 g	200 g	300 g
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe <b>10</b>	8 g	14 g	16 g
Tomatenpesto <b>14</b>	50 g	75 g	100 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
rote Spitzpaprika <b>ES</b>	1	1	2
Wasser*, Öl*, Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

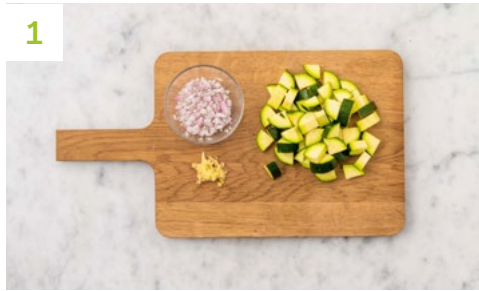
	100 g	Portion (ca. 850 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	3479 kJ/831 kcal
Fett	2,63 g	22,50 g
- davon ges. Fettsäuren	1,01 g	8,60 g
Kohlenhydrate	11,74 g	100,30 g
- davon Zucker	1,35 g	11,51 g
Eiweiß	3,59 g	30,70 g
Salz	0,453 g	3,868 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **5** Krebstiere **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland



## 1 kleine Vorbereitung

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden.

**Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Spitzpaprika** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Aus 675 ml [900 ml | 1.350 ml] heißem **Wasser\*** und dem mitgelieferten **Brühpulver** eine **Brühe** zubereiten.



## 4 Kräuter schneiden

**Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Thymianblättchen** abstreifen und hacken.



## 2 Garnelen anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen** in dem heißen **Öl\*** ca. 2 Min. rundherum anbraten.

Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen, **Zucchini-** und **Paprikastücke** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anschwitzen, bis die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind.

Mit dem **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken, herausnehmen und in einer Schüssel abgedeckt beiseite stellen.



## 5 Risotto fertigstellen

Kurz vor Ende der Risotto-Kochzeit **Garnelen**, **Gemüse**, **Tomatenpesto** und gehackte **Kräuter** zu dem **Risotto** geben und mit köcheln lassen.

**Tipp:** Sollte Dir das Risotto noch zu körnig sein, gib noch etwas Wasser hinzu und koche es etwas länger.

Sobald das **Risotto** fertig ist, **geriebenen Hartkäse** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unterheben.



## 3 Risotto kochen

In dem Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** hinzufügen, restlichen **Knoblauch** dazu pressen und ca. 1 Min. anschwitzen.

**Risottoreis** zufügen und ca. 1 Min. mit anschwitzen.

Mit ein wenig **Brühe** ablöschen und **Risotto** bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 – 25 Min. weitergaren, dabei **Brühe** nach und nach weiter zugeben.



## 6 Anrichten

**Risotto** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und nach Belieben etwas **Zitronensaft** abschmecken und auf Teller verteilen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

