

Cremiges Risotto mit zitronigen Garnelen

Zucchini und Spitzpaprika

One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 826 kcal • Tag 2 kochen

27



Risottoreis



Garnelen



Zucchini



rote Spitzpaprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Thymian



geriebener Hartkäse



Tomatenpesto



Gemüsebrühe

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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
Garnelen 5)	150 g	200 g	300 g
Zucchini NL ES MA	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst CO MX BR VN PE	1	1	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	14 g	16 g

**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.)

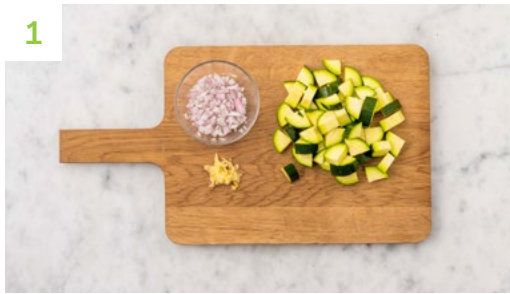
	100 g	Portion (ca. 850 g)
Brennwert	405 kJ/97 kcal	3456 kJ/826 kcal
Fett	2,59 g	22,15 g
– davon ges. Fettsäuren	1,00 g	8,57 g
Kohlenhydrate	11,71 g	99,99 g
– davon Zucker	1,33 g	11,32 g
Eiweiß	3,54 g	30,22 g
Salz	0,516 g	4,410 g

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: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam **PE:** Peru



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Zwiebel fein hacken.

Zucchini längs vierteln und in 1 cm Stücke schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Aus 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] heißem **Wasser*** und **Gemüsebrühe** eine **Brühe** zubereiten.



Kräuter schneiden

Petersilie und **Thymianblätter** fein hacken.



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** dazupressen, **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] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, herausnehmen und in einer Schüssel abgedeckt beiseitestellen.



Risotto fertigstellen

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



Risotto kochen

In dem Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** hinzufügen, restlichen **Knoblauch** dazupressen 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.



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>

