

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



griebener Hartkäse



Tomatenpesto



Gemüsebrühe



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

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>

