



Limetten-Zucchini-Risotto mit orientalischen Putenspießen

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Salz	
Schalotten	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Putenbrustfilet	600 g
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	1 EL
Kreuzkümmel	0.25 TL
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	900 ml
Öl	3 EL
Risottoreis	300 g
Parmesan	40 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, mittlerer Topf, großer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Zucchini waschen, Enden entfernen, eine Zucchini grob in eine Schüssel raspeln und kräftig salzen. Die andere Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und Hälften nochmals vierteln. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Zucchinischeiben, Putenfleisch und Zwiebel mit Olivenöl, 1 EL Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer marinieren.
3. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einem weiteren Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Reis dazugeben und ca. 1 Min. leicht rösten.
4. Reis mit 1 Kelle heißer Brühe ablöschen und verrühren. Risotto unter gelegentlichem Rühren auf niedriger Stufe ca. 20 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen, sodass der Reis ständig leicht bedeckt ist.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchiniraspel ausdrücken, ausgetretenes Wasser abgießen und Zucchiniraspel ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.
6. Putenfleisch, Zwiebel und Zucchini nach Belieben auf Holzspieße stecken. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Spieße unter mehrmaligem Wenden

ca. 6 Min. braten und anschließend zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 5 Min. zu Ende garen.

7. Parmesan fein reiben und mit Zucchiniraspeln unter den Risotto rühren. Risotto mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Spießen auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	617 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	14 g