



Zucchini-Risotto mit Garnelen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|-------|
| Garnelen roh, tiefgefroren | 600 g |
| Parmesan | 50 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zucchini | 500 g |
| Butter | 40 g |
| Risottoreis | 250 g |
| Gemüsebrühe | 750 g |
| Thymian, frisch | 5 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Parmesan grob in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Parmesan geben und 15 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen. Mixbehälter säubern.
2. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Zwiebeln und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
3. 20 g Butter zugeben und 3 Min./Anbratstufe braten. Zucchini zugeben und 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Reis zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen und ohne Messbecher mit Linkslauf 20 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
4. Kurz vor Ende der Garzeit Garnelen waschen und trocken tupfen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone waschen. 1 Zitronenhälfte auspressen, die andere in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und darin Garnelen, Zitronenscheiben und Thymian ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nach Ende der Garzeit 20 g Butter und zerkleinerten Parmesan zugeben und mit Linkslauf 1 Min./Stufe 1 vermengen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zucchini-Risotto mit Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 522 kcal |
| Kohlenhydrate | 63 g |
| Eiweiß | 29 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 16 g |