

# Garnelen mit Zitrone auf cremigem Risotto dazu Paprika und Thymian

One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 861 kcal • Tag 2 kochen

27



Risottoreis



Garnelen ohne Schale



Paprika multicolor



Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Thymian



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenpesto



Gemüsebrühpulver

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Risottoreis	225 g	300 g	450 g
Garnelen ohne Schale <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	8 g	12 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	426 kJ/102 kcal	3601 kJ/861 kcal
Fett	2,7 g	22,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8,8 g
Kohlenhydrate	13,2 g	111,9 g
– davon Zucker	1,4 g	11,7 g
Eiweiß	3,8 g	32,3 g
Salz	0,49 g	4,14 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)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** fein hacken.

**Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## 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** dazupressen, **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.



## 3 Risotto kochen

In dem Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Risottoreis** und **Zwiebel** hinzufügen, restlichen **Knoblauch** dazupressen und ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit 800 ml [1.200 ml | 1.600 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und 1 [1,5 | 2] gestrichenen TL **Salz\*** einrühren und bei mittlerer Hitze offen, unter gelegentlichem Rühren, 20 – 25 Min. weiter köcheln lassen, bis die **Brühe** vollständig aufgesogen ist und das **Risotto** eine cremige Konsistenz hat.



## 4 Kräuter schneiden

**Petersilien** und **Thymianblätter** fein hacken.



## 5 Risotto fertigstellen

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

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



## 6 Anrichten

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

**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>

