

# Cremiges Risotto mit zitronigen Garnelen und Paprika

One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 856 kcal • Tag 2 kochen

27



Risottoreis



Garnelen



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 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 |
| Paprika multicolor NL   BE<br>  ES    | 1     | 2     | 2     |
| Zwiebel DE                            | 1     | 1     | 2     |
| Knoblauchzehe ES                      | 2     | 3     | 4     |
| Zitrone, gewachst ZA   AR             | 1     | 1     | 1     |
| Petersilie glatt/Thymian              | 10 g  | 10 g  | 10 g  |
| Hartkäse ital. Art, gerieben<br>7) 8) | 40 g  | 60 g  | 80 g  |
| Tomatenpesto 14)                      | 50 g  | 75 g  | 100 g |
| Gemüsebrühpulver 10)                  | 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<br>(ca. 850 g) |
|-------------------------|-----------------|------------------------|
| Brennwert               | 424 kJ/101 kcal | 3583 kJ/856 kcal       |
| Fett                    | 2,7 g           | 22,5 g                 |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g             | 8,8 g                  |
| Kohlenhydrate           | 13,2 g          | 111,2 g                |
| – davon Zucker          | 1,4 g           | 11,4 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) Sulfite 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien



## 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.

Aus 800 ml [1,2 ml | 1,6 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, **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**, **Paprika**, **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. **Risotto** auf Teller verteile 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>

