

Garnelen mit Zitrone auf cremigem Risotto dazu Paprika und Thymian

One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 856 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 5)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 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 (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)** 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.



4 Kräuter schneiden

Petersilien- und **Thymianblätter** fein hacken.



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.



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.



3 Risotto kochen

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

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

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

Gemüsebrühpulver 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.



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>

