Garnelen-Gemüse-Risotto

Mit diesem Rezept gelingt ein feincremiges Garnelen-Gemüse-Risotto mit Zitronengras, Fenchel und Ingwer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

1 TL	Ingwer
1 TL	Zitronengras
1 TL	Knoblauch
1 EL	Olivenöl
4 Stk.	Garnelen
20 g	Zucchini
20 g	Karotten
20 g	Rüben (gelbe)
15 g	Stangensellerie
15 g	Fenchel
20 ml	Weißwein
20 ml	Wermut
50 ml	Gemüsefond
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
120 g	Rundkornreis
60 ml	Schlagobers
1 EL	Parmesan
1 Bund	Kräuter

Zubereitung

1. Für das **Garnelen-Gemüse-Risotto** zuerst das Zitronengras waschen, die harten Außenblätter abziehen, den harten, grünen Teil entfernen. Den weißen Teil fein hacken. Knoblauch sowie Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch, Zitronengras und Ingwer in eine Schale geben und gut mischen. Petersilie, Dill und Basilikum waschen, trocknen, fein hacken. Ebenfalls in einer Schale vermischen.

2. Karotten, Gelbe Rüben und Fenchel schälen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. Stangensellerie waschen, putzen und in Stücke schneiden. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen, das Gemüse wenige Minuten darin blanchieren, anschließend abschrecken. Parallel dazu den Reis in einem weiteren Topf gemäß Packungsanweisung kochen.

3. Die Garnelen gründlich waschen. Anschließend jeweils den Kopf abdrehen, die Schale entfernen, Oberseite flach einschneiden und den Darm herausziehen (alternativ küchenfertige Garnelen kaufen). Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Knoblauch-Ingwer-Zitronengras-Mischung darin anrösten. Die Garnelen zufügen, einige Minuten mitrösten lassen. Danach die Gemüsewürfel einrühren und alles kurz durchbraten. Mit Wermut und Weißwein ablöschen.

4. Anschließend mit Rinderbrühe oder Gemüsefond aufgießen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den vorbereiteten Reis zugeben, Schlagobers einrühren. Einmal aufkochen lassen, dann Herd ausschalten. Mit gehackten Kräutern abschmecken und Parmesan frisch in den Topf reiben.

Tipp

Für das Garnelen-Gemüse-Risotto kann man statt Schlagobers auch Milch verwenden; auf diese Weise hat das Gericht deutlich weniger Kalorien.