Rezept

Garnelen-Zucchini-Risotto

Ein Rezept von Garnelen-Zucchini-Risotto, am 14.11.2026

Zutaten

250 g	rohe geschälte Riesengarnelen (frisch oder TK und aufgetaut)
1	kleiner Zucchino (ca. 00 g)
1 EL	neutrales Öl
100 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
350 ml	Gemüsebrühe (Instant)
140 g	Rundkornreis
2 EL	Butter
	Salz, frisch gemahlener Pfeff er

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Die Garnelen, falls sie einen Darm haben, mit einem spitzen Messer am Rücken einritzen und den schwarzen Darmfaden entfernen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und beides getrennt fein hacken. Den Zucchino waschen und ohne Stielansatz längs in ca. 3 mm dicke Scheiben und diese dann schräg in ca. 3 mm dicke Stifte schneiden. Für die Gemüsebrühe ½ TL gekörnte Gemüsebrühe in 350 ml heißem Wasser auflösen.

2. Einen Topf erhitzen, das Öl hineingeben und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze 1 Min. unter Rühren anbraten. Den Reis hinzufügen und 1 Min. mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Ab jetzt immer, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, ca. ein Viertel der Brühe hinzufügen und auch zwischendurch regelmäßig rühren.

3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 1 EL Butter darin zerlassen. Die Garnelen darin 1 Min. von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Den Knoblauch und die Zucchinistifte dazugeben und 2 Min. mitbraten. Leicht salzen und vom Herd nehmen. Nach 20 Min. den Reis probieren: Er soll noch ein wenig Biss haben. Wenn er fertig ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die übrige Butter (1 EL) und die Garnelen-Zucchini-Mischung unterheben. Den Risotto 2 Min. zugedeckt ruhen lassen.