

Garnelen-Gemüse-Risotto

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 8 SmartPoint Punkte

Zutaten:

450 g Garnelen

850 ml Gemüsebrühe

200 ml Weißwein trocken

240 g Risotto Reis ungekocht

2 TL Albaöl

2 frische Paprika, ich hatte eine gelbe und eine orange, in kleine Stücke geschnitten

200 g Zuckerschoten, in Stücke geschnitten

2 Lauchstangen in Ringe geschnitten

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 rote Zwiebeln in kleine Würfel geschnitten

1 ½ TL Gewürz „Nicht Fisch, nicht Fleisch“

2 TL Schlemmerkräuter

Etwas frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Ich habe zuerst in der Edelstahlpfanne 1 TL Albaöl erhitzt und dann die Garnelen mit der gehackten Knoblauch angebraten.

Dann habe ich im Komfort Universaltopf 1 TL Albaöl erhitzt und zuerst die Zwiebel angebraten, dann den Risotto Reis zugeben und den ebenfalls mit angebraten. Dann das Gemüse kurz mit angebraten und alles mit 1 TL Gewürz „Nicht Fisch, nicht Fleisch“ und 1 TL Schlemmerkräuter gewürzt.

Nun ca. die Hälfte des Weißweins und 2 Kellen Gemüsebrühe zugeben und ablöschen. Zwischendurch immer wieder umrühren und sobald die Flüssigkeit eingekocht ist, wieder Flüssigkeit zugeben, bis am Ende die gesamte Flüssigkeit eingekocht ist.

Dann habe ich nochmals 1 TL Schlemmerkräuter und einen halben TL Gewürz „Nicht Fisch, nicht Fleisch“ und etwas frisch geriebenen Pfeffer an das Risotto gegeben und die Garnelen untergehoben.

Guten Appetit wünscht Euch Judith