Kürbisrisotto mit Garnelen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	500 g
Parmesan	50 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hokkaidokürbis	500 g
Butter	40 g
Risottoreis	250 g
Gemüsebrühe	750 g
Thymian, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Parmesan grob in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Parmesan geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend in eine Schüssel umfüllen.

2. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Kürbis waschen, Kerngehäuse entfernen und grob in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Kürbis zugeben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Erneut mit dem Spatel nach unten schieben.

3. 20 g Butter zugeben und 4 Min./Anbratstufe braten. Reis zugeben und 4 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen und ohne Messbecher mit Linkslauf 15 Min./100 °C/Stufe 1 garen.

4. Kurz vor Ende der Garzeit Garnelen waschen und trocken tupfen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zitrone halbieren und auspressen. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und darin Garnelen und Thymian ca. 4 Min. anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

5. Nach Ende der Garzeit 20 g Butter und zerkleinerten Parmesan zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Linkslauf 1 Min./Stufe 1 vermengen. Kürbis-Risotto mit Garnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	519 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g