

Gebratene Garnelen auf Zitronenrisotto mit Rucolapesto

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Die Rucolacreme:

- 50 g Rucola
- 30 ml Olivenöl, kalt gepresst
- 1 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen, Zitronensaft



Das Risotto:

- 40 ml Olivenöl, raffiniert
- 30 g Zwiebel, in kleinen Würfeln geschnitten
- 1 St. Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 20 g Ingwer, fein geschnitten
- 150 g Rundkornreis, Arborio oder Vialone
- 60 ml Weißwein
- ca. 600 ml Gemüsefond
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen
- 40 g Butter
- 60 g Parmesan, gerieben
- 1 St. Zitrone, daraus Filets schneiden

Die gebratenen Garnelen:

- 50 ml Olivenöl, raffiniert
- 2 St. Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten
- 500 g Garnelenschwänze, mit Schale ohne Darm
- Salz, Sambal Olek

Herstellung:

1. Für die Rucolacreme den Rucola mit Olivenöl und den Pinienkernen fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden und in Olivenöl ansautieren.
3. Reis hinzu geben, den Herd zurückschalten mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren vor zu immer wieder mit etwas Gemüsefond aufgießen – umrühren bzw. einköcheln lassen – diese Arbeitsschritte so lange wiederholen bis der Reis eine Dickbreiige aber -al dente- Konsistenz hat.



mit Rucolapesto

4. Vom Herd ziehen und mit Salz, Pfeffer, Butterflocken, Zitronenfilets und Parmesan abschmecken.
5. Die Hälfte der Garnelenschwänze schälen und in kleine Würfel schneiden.
6. Olivenöl erhitzen, den gehackten Knoblauch hinzugeben - Garnelenwürfel mit an sautier und zum Risotto geben.
7. Die restlichen Garnelen mit der Schale in Olivenöl mit Knoblauch braten und mit Sambal Olek abschmecken.
8. Pesto am Tellerrand anrichten - in der Mitte das Risotto - darauf die gebratenen Garnelen.

