

Meeresfrüchte-Risotto

für 4 Personen

Zutaten:

Menge	Zutat
400 g	küchenfertige, tiefgekühlte Meeresfrüchte
8	rohe Garnelenschwänze (ca. 150 g, frisch oder tiefgekühlt)
	Saft von 1 Zitrone
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl
200 g	Risottoreis
400 ml	Fischfond
150 g	Tomatenfruchtfleisch in Stücken
300 ml	Gemüsebrühe
2 EL	Butter
50 g	frisch geriebener Parmesan
1 EL	feingehackte Petersilie
	Salz
	Pfeffer

Meeresfrüchte auftauen und abtropfen lassen. Tiefgekühlte Garnelen ebenfalls auftauen lassen. Meeresfrüchte anschließend mit Zitronensaft beträufeln.

Garnelen, bis auf das Schwanzende, aus den Schalen lösen, die Rücken längs einschneiden und den Darm entfernen. Garnelen abspülen und trockentupfen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Reis hinzufügen und unter Rühren glasig werden lassen.

Mit 1 Tasse Fischfond ablöschen. Flüssigkeit einkochen lassen. Zuerst die Tomaten, dann nach und nach den restlichen Fond und die Gemüsebrühe hinzufügen.

Nach 10 Minuten die Meeresfrüchte - ohne die Garnelen - dazugeben. Alles in weiteren 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren fertigkochen.

Garnelen im restlichen Öl von jeder Seite 2 Minuten braten.

Butter, Parmesan und Petersilie unter das Risotto mischen, salzen und pfeffern.

Das Risotto auf Teller verteilen und obenauf je zwei Garnelen setzen.