

## 20. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE

## Spinat-Risotto mit Garnelen

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Ca. 45 Min.

600 g Spinat

Vom Spinat die harten Stiele entfernen und gründlich waschen. In einer heißen Pfanne zusammenfallen lassen und das restliche Wasser herausdrücken. Evtl. etwas zerkleinern.

1 Zitrone

Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen.

1 Zwiebel

Zwiebel in feine Würfel schneiden.

1 l Gemüsebrühe

Brühe in einem Topf erhitzen.

65 g Butter

Die Zwiebelwürfel in der Hälfte der Butter glasig anschwitzen,

350 g Risottoreis oder

Reis zugeben und andünsten, bis die Körner zu glänzen beginnen.

Milchreis

1/8 l Weißwein

Mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach mit einer Kelle Brühe zufügen.

Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, jeweils die nächste dazu geben. Den Zitronensaft und die Schale untermischen. Den Reis unter Rühren garen, bis er weich ist (ca. 20 bis 25 Minuten), evtl. mehr Brühe hinzugeben.

350 g vorgegarte

Garnelen

Die Garnelen in

1 EL Olivenöl

Olivenöl,

2 TL frischen Thymian

Thymian und

1 Knoblauchzehe

gehacktem Knoblauch anbraten. Den Spinat und die restliche Butter zum Reis geben und vorsichtig unterrühren. Topf vom Herd nehmen.

60 g geriebener

Parmesan unterrühren,

Parmesan

Salz, Pfeffer

mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Risotto mit den Garnelen servieren.

## Pak Choy-Gemüsepfanne

### Zutaten:

für 4 Portionen



### Zubereitung:

ca. 30 Min.

1 Bund Pak Choy

Pak Choy putzen, waschen und mit Stielen quer in 1-cm-breite Streifen

3 Möhren

schneiden. Möhren putzen und stifteln,

3 Zwiebeln

Zwiebeln vierteln. Gemüse in heißem

2 EL Olivenöl

Olivenöl andünsten, bis die Zwiebeln zu bräunen beginnen.

3 Knoblauchzehen

Fein gehackten Knoblauch untermischen und mit

4 EL Sojasauce

Sojasauce ablöschen.

100 ml Apfelsaft

Apfelsaft angießen und das Gemüse bissfest garen.

50 g geröstete

Cashewkerne kurz vor dem Essen zum Gemüse geben.

Cashewkerne

Dazu Reis und Hähnchenbrust-Geschnetzeltes servieren.