

## **Risotto mit Zucchini und Forelle**

Ein Risottorezept, das man auch zu einem vegetarischen Rezept umwandeln kann, in dem man den Fisch und die Garnelen einfach weglässt. Garnelen enthalten 18,6 g Eiweiß in 100 g essbarem Anteil. Forelle sogar 19,5 g.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 2 große Zucchini (etwa 500 g)
- ▶ 125 g geräuchertes Forellenfilet
- ▶ 100 g Garnelen
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 60 g Butter
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 300 g Risottoreis
- ▶ 1 l Gemüsebrühe
- ▶ Parmesan zum Bestreuen



### **Zubereitung:**

- ▶ Zucchini waschen, putzen. 1 Zucchini kleinwürfeln
- ▶ Den anderen Zucchini in Streifen schneiden.
- ▶ Forellenfilet in kleine Stücke schneiden
- ▶ Zwiebel würfeln
- ▶ In einem Topf 40 g Butter zerlassen.
- ▶ Zwiebel darin andünsten. Reis dazugeben. Durchrühren.
- ▶ Mit der Gemüsebrühe ablöschen und in 18-20 Minuten bissfest garen, dabei öfters umrühren und eventuell Flüssigkeit nachgießen.
- ▶ Inzwischen den gewürfelten Zucchini in etwas Butter andünsten, 2 EL Wasser dazugeben und zugedeckt weich dünsten. Mit dem Pürierstab pürieren.
- ▶ Die Zucchinistreifen in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anbraten.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer würzen.
- ▶ Zucchini- und Forellensauce mit den Forellensücken und den Garnelen unter das Risotto mengen und erwärmen.
- ▶ Vor dem Servieren die Zucchini- und Forellensauce darunter mengen. Mit Parmesan bestreuen.