



HAUPTGERICHT

SCHNELL & EINFACH

SALT & VINEGAR-RISOTTO MIT CREVETTEN-SPIESSLI

RISOTTO

- ½ EL Butter
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 300 g Risottoreis
- 2 EL Zweifel Seasoning Salt & Vinegar
- 2 dl Weisswein
- 7 dl Wasser, heiss
- 2 EL Crème fraîche
- 1 (Bio)-Limette, nur abgeriebene Schale, Rest beiseite gestellt

ZWIEBELN

- 1 EL Erdnussöl
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün, längs in ca. 6 cm langen Streifen
- wenig Zweifel Seasoning Salt & Vinegar

SPIESSLI

- 8 kurze Holzspießchen
- 24 rohe geschälte Riesencrevetten
- 2 EL Erdnussöl
- 1½ TL Salz

JUS

- 2 EL Mango-Chutney
- 2 EL Weisswein
- 2 EL Wasser
- Salz, Pfeffer

beiseite gestellte (Bio)-Limette in Schnitzen

TIPP:
STATT CREVETTEN-SPIESSLI
FISCH-SPIESSLI DAZU SERVIEREN.

1. Risotto: Butter schmelzen, Schalotte andämpfen. Risotto und Zweifel Seasoning Salt & Vinegar begeben, mitdünsten. Wein dazugießen, vollständig einköcheln. Wasser nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer mit Flüssigkeit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren 18-20 Minuten al dente kochen. Crème fraîche und Limettenschale darunterrühren. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte 3-5 Minuten ziehen lassen.

2. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.

3. Zwiebeln: Öl in Bratpfanne erhitzen, Bundzwiebeln ca. 3 Minuten rührbraten, mit Zweifel Seasoning Salt & Vinegar würzen, warm stellen.

4. Spiessli: Je 3 Crevetten an ein Spiesschen stecken. Erdnussöl in derselben Bratpfanne erhitzen, Spiessli portionenweise beidseitig je ca. 2 Minuten braten, salzen, warm stellen.

5. Jus: Mango-Chutney, Wein und Wasser in die Bratpfanne geben, Bratsatz lösen, würzen.

6. Servieren: Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten, Zwiebeln und Spiessli darauf verteilen, mit Jus beträufeln, mit Limettenschnitzen garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:
452 kcal, FETT 16 g, KOHLENHYDRATE 66 g,
EIWEISS 7g



CA. 30 MIN.



FÜR 4 PERS.

