

# NFZ-REZEPT

Vor- und  
Zubereitung:  
ca. 40 Minuten

Zutaten  
für 2 Portionen:

- 330 ml Bouillon, Gemüse
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 1 Prise Pfeffer
- 250 g Riesengarnelen
- 150 g Risottoreis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Prise Salz
- 120 ml Weisswein
- 1 Stk Zucchini

## Risotto mit Zucchini und Garnelen

Für das Zuccinirisotto mit Garnelen die frischen Garnelen mit einem scharfen Messer am Rücken leicht einritzen und mit der Messerspitze den schwarzen Faden entfernen.

Nun die rote Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Zucchini waschen, rüsten, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Anschliessend die Bouillon in einem grossen Topf aufkochen lassen. Zwiebelwürfel in einem separaten Topf mit dem erhitzten Öl und glasig andünsten und Reis hinzufügen. Ca. 1 Minute unter Rühren mitkochen und mit dem Wein ablöschen, verrühren und einkochen lassen. Sobald die Flüssigkeit versickert ist, mit etwas Bouillon aufgiessen, sodass der Reis immer bedeckt ist und weich gegart werden kann. Regelmässig umrühren, damit der Reis nicht anbrennt. Bis die Bouillon aufgebraucht ist, dauert es ca. 20 Minuten und das Risotto schön cremig ist.

Unterdessen 1 EL Butter in einer Pfanne zerlassen und die Garnelen für zwei Minuten von beiden Seiten anbraten. Dann die Knoblauchwürfel und Zuccinischeiben dazugeben und für weitere zwei Minuten mitbraten. Danach etwas salzen und die Pfanne vom Herd nehmen. Das gare Risotto abschmecken, 1 EL Butter einrühren und die Garnelen-Zucchini-Mischung gründlich unterheben. Das Gericht kann umgehend noch warm angerichtet und serviert werden.



Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.



### gebrüdermüller

Metzgerei & Partyservice



Swiss  
Galloway Society

### Gönn dir Freiland!

Qualität aus der Region



Weideschwein

Zürcherstrasse 31 | 4332 Stein | Tel. 062 873 00 13  
Hauptstrasse 66 | 5027 Herznach | Tel. 062 867 94 94  
www.muellerwurst.ch | Jeweils freitags am Buremärt in Sissach

Senden Sie uns Ihr bestes Rezept

Sie kochen gerne mit frischen Zutaten und möchten Ihr Lieblingsrezept mit anderen Menschen teilen? Dann sind Sie bei uns richtig. Schicken Sie uns Ihr Rezept mit einem Bild an [redaktion@nfz.ch](mailto:redaktion@nfz.ch)

**NEUE FRICKTALER ZEITUNG**

**FRICKTALER  
MEDIEN AG**