

Garnelen mit gebratenem Fenchel und Risotto



Zutaten:

Für 2 Personen

- 1 große oder 2 kleine Fenchel-Knollen
- 2 EL braune Butter
- etwas Salz

- 10 große Garnelen
- 1 EL Olivenöl
- Karibisches-Scampi-Gewürz (z.B. Schuhbeck)

- 1 Tasse Reis (ca. 150ml)
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 Schalotten
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsefond
- 1 TL Kurkuma
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Fenchel gut waschen, evtl. äußere Schicht entfernen.

Schalotten pellen und klein schneiden.

Garnelen waschen, aus der Schale entfernen.

Für das Risotto Schalotten schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Reis darin unter Rühren 1–2 Minuten glasig andünsten. Mit etwas Brühe und etwas Wein ablöschen, so dass der Reis bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei öfter umrühren.

Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, Wein und restliche Brühe nach und nach angießen, dabei ab und zu umrühren. Nächste Portion Flüssigkeit immer erst zugießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Insgesamt 30–35 Minuten garen, bis der Reis weich ist. Zum Schluss Kurkuma und Butter unterrühren, mit Salz und etwas Pfeffer würzen.

Nebenbei den Fenchel in brauner Butter bei mittlerer Temperatur schmoren. Mit Salz würzen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen durch das Öl ziehen und je Seite ca. 1 Minute braten. Pfanne sofort von der Herdplatte nehmen. Die Garnelen mit etwas Scampi-Gewürz bestreuen und 2x kurz wenden, damit sich das Gewürz verteilen kann.

Anrichten nach eigenen Ideen oder wie hier.

Guten Appetit! 😊