

# Erbsen-Minz-Risotto mit gebratenen Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelen:**

|                        |                      |                             |
|------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 6 Black Tiger Garnelen | 1 Knoblauchzehe      | $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft |
| 250 ml Sojasauce       | 1 TL Crispy Chili Öl | Olivenöl                    |
| Cayennepfeffer         | Paprikapulver        | Salz, Pfeffer               |

**Für den Risotto:**

|                           |                     |                       |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|
| 250 g Risottoreis         | 300 g TK-Erbsen     | 1-2 Frühlingszwiebeln |
| 2 rote Zwiebeln           | 3 Knoblauchzehen    | 100-150 g Parmesan    |
| 100-150 g Butter          | 200 g Crème-fraîche | 1 Liter Gemüfefond    |
| 500 ml trockener Weißwein | 2 EL Minzgelee      | Olivenöl              |
| 1 Bund Minze              | 2 Zweige Rosmarin   | 2 Zweige Thymian      |
| $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma  | Salz, Pfeffer       |                       |

**Für die Garnelen:**

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Aus Zitronensaft, Knoblauch, Sojasauce, Chili-Öl und Gewürzen eine Marinade herstellen.

Garnelen darin einige Minuten marinieren. Anschließend herausnehmen, abtupfen und in Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten.

**Für den Risotto:**

Fond erwärmen. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Dabei den grünen und den weißen Teil voneinander trennen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein schneiden. Minze ebenfalls fein schneiden. Fond erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln zusammen mit roten Zwiebeln und dem Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Reis hinzugeben, kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen. Rosmarin und Thymian hineingeben. Unter ständigem Rühren nach und nach heißen Fond hinzugeben bis der Reis gar, aber noch bissfest ist. Es dauert 18-20 Minuten. Risotto mit Minzgelee, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Parmesan reiben. Grün der Frühlingszwiebeln, Parmesan, Butter und Erbsen unterheben. Nochmals abschmecken. Anschließend zugedeckt einige Minuten ziehen lassen. Kräuterzweige entfernen.

Kurz vor dem Servieren frische Minze und Crème fraîche unterheben.

Vanessa Wilcke am 15. September 2025