BMW BKK
Wir. Füreinander.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG

REZEPTE GEGEN STILLE ENTZÜNDUNGEN.

Saftiges Garnelen-Risotto mit Kirschtomaten

(Zutaten für 2 Portion)

10 g	**frischer Rosmarin**
100 g	**Rucola**
2	**Gemüsebrühwürfel**
1	**Knoblauchzehe**
400 g	**Risottoreis**
2	**Zwiebeln**
250 g	**Kirschtomaten**
1 Packung	**Garnelen**
60 g	**italienischer Hartkäse**

Olivenöl zum anbraten
Salz & Schwarzer Pfeffer zum würzen

- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln; Kirschtomaten halbieren; Rosmarin fein hacken. Käse fein reiben.
- 1,5 l Wasser aufkochen und Brühewürfel auflösen.
- Zwiebeln in 1–2 EL Olivenöl 2–3 Min. glasig dünsten, Reis 1 Min. mitrösten. Hitze reduzieren und nach und nach Brühe unter Rühren zugeben, ca. 18–20 Min. wiederholen, bis der Reis gar ist; am Ende Käse untermischen.
- Kurz vor Ende Garnelen mit Knoblauch und Rosmarin in 1 EL Öl 2–3 Min. scharf anbraten, salzen und pfeffern (nicht zu lange garen).
- Rucola unter das Risotto heben oder darauf verteilen, mit Garnelen und Kirschtomaten anrichten und servieren.