



Orzo mit Garnelen, Tomaten und mariniertem Feta

4 Personen · ca. 35 Min · einfach

Zutaten

- 200 g Feta, in 1–2 cm große Stücke zerbröckelt
- ½ TL Chiliflocken
- 4 TL Fenchelsamen, geröstet und leicht zerstoßen
- 5 EL Olivenöl
- 250 g Orzo
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Bio-Orange, 3 Streifen Schale dünn abgeschält
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 g rohe geschälte Garnelen
- 30 g Basilikum, in groben Streifen
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Feta mit einer viertel TL Chiliflocken, 2 TL Fenchelsamen und 1 EL Öl vermengen und beiseitestellen.
- Einen Topf mit passendem Deckel bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen. 2 EL Öl, Orzo, Salz und Pfeffer hineingeben und unter häufigem Rühren 3 bis 4 Minuten goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben.
- Im selben Topf die restlichen 2 EL Öl, die übrigen Chiliflocken und Fenchelsamen sowie Knoblauch und Orangenschale 1 Minute anbraten, bis der Knoblauch Farbe nimmt. Tomaten, Brühe und 200 ml Wasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Den gerösteten Orzo unterrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln, ein- bis zweimal umrühren. Deckel ab und 1 bis 2 Minuten weitergaren, bis es cremig wie Risotto ist. Garnelen untermischen und 2 bis 3 Minuten gar ziehen lassen. Basilikum unterrühren, marinierten Feta dazugeben und sofort servieren.

Tipp: Der marinierte Feta hält im Kühlschrank rund eine Woche und macht sich auch super über einem Salat.

Inspiziert von Ottolenghi, „Simple“

