

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Risotto mit Staudensellerie

400 g Netto Staudensellerie	in dünne Scheiben schneiden u. mit
100 g Netto Zwiebel, gewürfelt	und
1 Knoblauchzehe, durchgepr.	in
3 El kaltgepreßtem Olivenöl	glasig dünsten
250 g Vollkorn-Risottoreis	zugeben und
	unter Rühren <u>nach und nach</u>
1 l heiße Gemüsebrühe	angießen, immer wieder rühren, bis d. Reis bißfest ausgequollen ist,
	würzen:
Thymian, geh. Petersilie	
Sellerieblättchen, kleingeschn.	
40 g Parmesan, frisch gerieben	zuletzt unterheben u. sofort heiß servieren.

Gesamt: 1435,5 kcal : 4 = 359 kcal

17,7 g Ballaststoffe : 4 = 4,425 g Ballaststoffe

Dazu: Salat u. frisch gebackenes Olivenbrot