

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Bärlauch-Risotto

100 g Netto Zwiebel, gewürfelt	und
1 Knoblauchzehe, durchgepr.	in
3 El kaltgeprüßtem Rapsöl	glasig dünsten
250 g Vollkorn-Risottoreis	hinzufügen und
	unter Rühren <u>nach und nach</u>
1 l heiße Gemüsebrühe	angießen, immer wieder
	rühren, bis d. Reis bißfest
	ausgequollen ist,
	zuletzt
40 g Parmesan, frisch gerieben	und
Bärlauchblättchen, zerkleinert	unterheben.

Gesamt: 1375,5 kcal : 4 = 344 kcal

7,3 g Ballaststoffe : 4 = 1,8 g Ballaststoffe

Dazu: Fischfilet

z. B.: Zanderfilet