

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Spargel-Risotto

100 g Netto Zwiebel, gewürfelt	in
3 El kalgepr. Rapsöl	glasig andünsten
200 g Vollkorn-Risottoreis	hinzufügen und
	nach und nach
1 l heiße Gemüsebrühe	angießen, immer
(Rezept: „Gemüsebrühe“	wieder rühren, bis
selbst herstellen)	der Reis bißfest ausgequollen
	ist,
1 kg Spargel (Netto: 760 g)	schälen, waschen, in Stücke
(auch: ½ weißer Spargel +	
½ grüner Spargel)	schneiden und in
40 g Butter	kurz anbraten (hell!)
	Zuletzt unter das Risotto
	mischen und kurz mitgaren
	lassen,
40 g Parmesan, frisch gerieben	unterheben u. mit
Schnittlauchröllchen	bestreut servieren.

Gesamt: 1602,4 kcal : 4 = 400,6 kcal

: 5 = 320 kcal

13,8 g Ballaststoffe : 4 = 3,45 g Ballaststoffe

: 5 = 2,76 g Ballaststoffe