

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

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

Fenchel-Risotto

2 Ei kaltgepr. Olivenöl
50 g Netto Frühlingszwiebeln
oder: 50 g Netto Porree

300 g Netto Fenchel

200 g Naturreis

885 cm³ Gemüsebrühe

fein geh. Fenchelgrün
fein geh. Frühlingszwiebelgrün
fein geh. Porreegrün
40 g Netto Tomatenwürfelchen

20 g Parmesan

schwach erhitzen u.

d. weißen Teile klein geschnit-
ten zufügen, glasig dünsten u.
kleingeschnitten zufügen
durchrühren, sodann
durchrühren u. dann
nach u. nach
angiessen, ab u. zu umrühren
u. ca. 30 Min garen. Vor dem
Servieren zufügen:

und
oder

(Tomaten achteln, Kerne
entfernen, i. Streifen u. dann
i. Würfelchen)

Mit
servieren.

Gesamt: 1087,6 kcal : 4 = 272 kcal
: 5 = 218 kcal

Dazu: Feldsalat m. gek. Weizenkeimen