

Gemüsesotto



Aufwand:

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Risottoreis (Rundkornreis)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 5 g Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe verzehrfertig, glutenfrei
- 60 g Süßkartoffel
- 60 g Brokkoli
- Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

1. Schneide die Zwiebel und Knoblauch klein. Brate beides mit Öl in einer Pfanne an.
2. Gebe den Reis hinzu und brate diesen auch etwas an.
3. Gebe einen Teil der Brühe dazu und lass den Reis die Brühe aufsaugen. Wiederhole diesen Schritt, bis das Risotto richtig gegart ist. Wenn du noch mehr Flüssigkeit benötigst, dann verwende Wasser. Würze das Risotto.
4. Gare die klein geschnittene Süßkartoffel im Wasser.
5. Gebe den Brokkoli kurz in das Wasser.
6. Richte das Risotto mit dem Gemüse und den Süßkartoffeln an.

Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
378	65	8	7	13	5,2

Geeignet für: Sättigende Mahlzeit Ballaststoffreiche Ernährung Individuell kombinierbar

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!