



figur scout

HIGH - CARB - 1 PORTION

RISOTTO MIT ZUCCHINI UND GRÜNEM SPARGEL

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte schälen und würfeln.
2. Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und in 3 cm dünne Scheiben schneiden.
3. Die holzigen Enden des Spargels entfernen und den Rest in 3 cm lange Stücke schneiden.
4. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel 1 Minute anbraten. Die Erbsen mit dem Spargel und den grünen Bohnen dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen.
5. Die Zucchinischeiben mit dem Reis und der Gemüsebrühe hinzufügen und 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
6. Den Zitronensaft zum Risotto hinzufügen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit dem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

75 g Naturreis
150 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte
1 TL Olivenöl
100 g Erbsen, TK
100 g Zucchini
50 g Spargel, grün
100 g grüne Bohnen
1 EL Basilikum, gehackt
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß



484
Kalorien



78g
Kohlenhydrate



18g
Eiweiß



7g
Fett



11g
Ballaststoffe