



Frühlings-Risotto

30 Min. vegi schlank



- 1.** 3 **Bundzwiebeln mit dem Grün** Bundzwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden, Grün beiseite stellen.
- 2.** 1 EL **Öl**
300 g **Risottoreis** (z. B. Arborio)
1 l **Gemüsebouillon**, heiss
Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Reis mit den Bundzwiebeln ca. 1 Min. dünsten. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.
- 3.** 1 **Bio-Zitrone**
150 g **Frischkäse mit Kräutern**
120 g **Jungspinat**
wenig **Pfeffer**
50 g **Kresse**
Von der Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen, mit Frischkäse, Spinat und beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün unter den Risotto mischen, würzen. Kresse darauf verteilen.

Portion (¼): 409 kcal, F 13 g, Kh 64 g, E 9 g