

Kübisrisotto

1 EL Olivenöl	in einer Pfanne heiß werden lassen und
1 kleingehackte Zwiebel	darin glasig werden lassen
1 Knoblauchzehe	durchpressen und kurz mit garen
120 g trockener Risotto Reis	in die Pfanne geben und unter rühren 2-3 Min. glasig werden lassen
500 g gewürfeltes Kürbisfleisch z.B. vom Hokkaido	zugeben und 4 – 5 Min mit braten
Ca. 400 ml Gemüsebrühe	nach und nach zugeben bis alle Zutaten weich sind (ca. 20 – 25 Min.) mit
1 El Butter	und
30 g geriebenen Parmesan	abschmecken
Pfeffer und Salz	würzen und mit
Basilikum	Garnieren

Guten Appetit

3 Portionen

Energiewert

900 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

24 ProPoints gesamt

WeightWatchers-Fitformel

**Pflanzenöl, Kohlehydrate, Gemüse,
Milchprodukt**

geeignet zum

sofort genießen, aufwärmen, mitnehmen

Viel Spass beim Nachkochen.

