

Lauchrisotto

- | | |
|----------------------|--|
| 1 Zwiebel | und |
| 1 Knoblauchzehe | fein würfeln und in |
| 3 Tl Olivenöl | glasig dünsten |
| 1 Stange Lauch | waschen, längs halbieren und in Streifen schneiden und die Hälfte des Lauches mit dünsten. |
| 150 g Risottoreis | zugeben und glasig dünsten, mit |
| 50 ml Weisswein | ablöschen, von |
| 500ml Gemüsebrühe | immer so viel zugeben, dass der Reis bedeckt ist nach ca. 20 Min. |
| 150 g Erbsen | und den restlichen Lauch zugeben und zu ende garen. |
| 75 g Schinkenwürfel | im Risotto erwärmen |
| 4 Petersillienstile | Blätter abzupfen und die hacken, zusammen mit |
| 3 Tl Butter / 15g | und |
| 3 El Parmesan / 30 g | unter das Risotto heben, mit |
| Pfeffer und Salz | Abschmecken |



Guten Appetit	3 Portionen
Energiewert	1450 Kcal gesamt
nach WeightWatchers	24 SmartPoints gesamt
WeightWatchers-Fitformel	Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse, Kalzium
geeignet zum	Sofort genießen

Viel Spass beim Nachkochen.

