Biogen *Für mich*

Frühlingsrisotto mit jungem Spinat

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

Zutaten:

2	Frühlingszwiebeln
150 g	Risottoreis
1 EL	Olivenöl
500 ml	Gemüsebrühe
½	Bio-Zitrone
75 g	Frischkäse (Natur oder Kräuter)
60 g	junger Spinat
	Pfeffer
25 g	Kresse

Zubereitung:

1. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Spinat waschen, in grobe Streifen schneiden und zur Seite stellen.
2. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Frühlingszwiebeln und Reis hinzugeben und ca. 1 Min. dünsten. Brühe unter ständigem Rühren nach und nach dazugießen, bis der Reis knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. kochen.
3. Topf vom Herd nehmen. Zitronenabrieb und Saft, Frischkäse und Spinat unter das Risotto heben. Mit Pfeffer würzen.
4. Risotto auf Tellern anrichten und mit Kresse garnieren.

SO BAUEN SIE KRESSE SELBST AN

Eine flache Schale mit Küchenkrepp oder Watte auslegen und mit einer Sprühflasche gut wässern. Kressesamen darauf streuen und erneut wässern. Die Samen müssen feucht bleiben, dürfen aber nicht ertrinken. Schale auf eine Fensterbank stellen und morgens und abends mit frischem Wasser besprühen. Nach etwa 10 Tagen können Sie bereits ernten.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 894/213 **EW:** 7,1 g **F:** 7,7 g **KH:** 27,3 g **BE:** 2,3

Biogen-98268