

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Risotto aus Naturreis

100 g Linsen	mit kaltem Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen, auf einem Sieb abtropfen lassen.
3 El Öl	in einem Topf erhitzen, Linsen, und
200 g Naturreis	zugeben und verrühren, bis alles mit Öl überzogen ist.
1/2 Tl Kümmel, ganz	nach und nach zugeben, verdampfen lassen, dann noch
1/8 l Weißwein	mals
1/8 l Weißwein	und
1/2 l Gemüsebrühe	angießen, zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 45 Min. ausquellen lassen. Inzwischen
500 g Spinat	putzen, waschen, 15 Min. vor Ende der Garzeit auf das Risotto geben, zugedeckt zusammenfallen lassen, leicht unterheben.
200 g Netto Zwiebeln	Für die Sauce: in halbe Ringe schneiden und in
wenig Öl	andünsten, dann
1 kg Tomaten, gewürfelt	dazugeben, offen in einer Pfanne einkochen lassen.
jod. Meersalz, 1 Prise Zucker, Chilipulver	Würzen mit:

Gesamt: 1836 kcal : 4 = 459 kcal

16,67 BE : 4 = 4,17 BE