1A+1B

Risotto mit Minze und Zucchinicubes

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Den Reis ca. 15 Minuten in der Kräuterbrühe kochen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Staudensellerie bei nicht zu hoher Hitze andünsten bis sie glasig werden. Dann den Reis mit der Zucchini und der Staudensellerie-Mischung vermengen und bei niedriger Hitze die saure Sahne unterrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Minzblättern garnieren.
2. Achtung! Dies ist ein Rezept für besondere Anlässe und Feiertage. Wählen Sie maximal 4 Mal pro Jahr ein Rezept aus dieser Kategorie, wenn Sie sich in Phase 1 oder 2 des PS. food & lifestyle Schlankheitsprogramms befinden.

Zutaten

- [ ] 2 Beutel PS. food & lifestyle rijst
- [ ] 1 l PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 350 g Zucchini in Würfeln (in Phase 3 können auch Erbsen gewählt werden)
- [ ] 200 g Staudensellerie (oder Champignons) in Scheiben
- [ ] 1 große Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 2 EL saure Sahne
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 16 Minzblätter
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz