3

# Vegetarisches Risotto mit grünem Spargel

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Risoni gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. In der Zwischenzeit den Knoblauch pressen und die Zwiebel würfeln. Das holzige Ende der grünen Spargel abschneiden, die Petersilie grob hacken und die Pilze in Stücke schneiden. Den grünen Spargel gar kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Den Pilzmix hinzufügen und ca. 2-3 Minuten braten. Parmesankäse, Risoni, Spargel und Safran hinzufügen und noch ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Petersilie garnieren, mit Zitronensaft besprenkeln und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

## Zutaten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] ½ Safran-Briefchen
- [ ] 150 g grüner Spargel
- [ ] 150 g Pilzmix
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] 1 EL frische Petersilie
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Parmesankäse
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **414 kcal** |
| Kohlenhydrate | **22 g** |
| Fett | **17 g** |
| Ballaststoffe | **19 g** |
| Eiweiß | **31 g** |