

# Ziegenkäse-Spinat-Risotto



**ISS BUNT BLEIB GESUND**

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Den Blattspinat gründlich waschen und die groben Stängel entfernen.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel 1 Minute glasig dünsten. Dann den Reis und die Gemüsebrühe hinzufügen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. In einem zweiten Topf den Spinat in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Anschließend zum fertigen Reis geben und die Hälfte des Ziegenkäses unterrühren. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
5. Beim Anrichten den restlichen Ziegenkäse über das Risotto verteilen und mit einem Basilikumblättchen garnieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 75 g Vollkornreis
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Blattspinat, frisch
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 1 TL Olivenöl
- 40 g Ziegenkäse 30 % Fett
- Salz / Pfeffer
- Basilikumblättchen



367  
Kalorien



59 g  
Kohlenhydrate



8 g  
Fett



14 g  
Eiweiß



4 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

happyfigur