

## Ebly® Risotto

### Zutaten

(4 Portionen)

|         |                |
|---------|----------------|
| 1 EL    | Olivenöl       |
| 1       | Zwiebel        |
| 1       | Knoblauchzehe  |
| 250 g   | Ebly® Weizen   |
| ½ Liter | Gemüsebrühe    |
| 400 g   | Spinat         |
| 3 EL    | Weißwein       |
| 50 g    | Parmesan       |
|         | Salz & Pfeffer |
|         | Curry          |



### Zubereitung:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und fein gewürfelte Zwiebeln mit Knoblauch darin andünsten. Den bereits vorgekochten Ebly® Weizen zufügen und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Den Spinat (Blattspinat grob hacken und TK Spinat gut ausdrücken) unterheben. Weißwein und geriebenen Parmesan zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Curry gut würzen.

### Nährwertangaben pro Portion:

|           |               |
|-----------|---------------|
| Kalium:   | 610 mg = 31 % |
| Phosphat: | 469 mg = 39 % |
| Energie:  | 200 kcal      |
| Eiweiß:   | 36 g          |
| Fett:     | 24 g          |
| KH:       | 44 g          |
| BE:       | 3             |