

Spargelrisotto mit Rucola



Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebeln
400 g Spargel (Konserven)
1 TL Pflanzenöl
30 ml trockener Weißwein
75 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instantpulver)
1 Beutel Reis
Salz
Pfeffer
1 EL Crème légère
15 g geriebener Parmesan
60 g Rucola

Zwiebel in feine Würfel und Spargel in schräge Scheiben schneiden. Öl in einem beschichteten Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin ca. 3 Minuten andünsten. Spargelscheiben zufügen und mit Wein und Brühe ablöschen.

Gekochten Reis untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Crème légère und Parmesan verfeinern. Rucola in mundgerechte Stücke zupfen und unter das Risotto heben.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 4,5 Points (Weight Watchers)

