

Weizen-Risotto mit Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g vorgegarter Hartweizen
- 1 TL Rapsöl
- 200 ml passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in Öl andünsten. Die Weizenkörner kurz mit anbraten, salzen und pfeffern. Mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten ablöschen. Ca. 5 Minuten auf niedrigster Stufe köcheln lassen. Danach mit geschlossenem Deckel auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

Nährwerte (pro Portion):

180 kcal, 6 g Eiweiß, 2 g Fett, 36 g Kohlenhydrate

Tipp:

Dazu passt gut ein Blattsalat mit Nusskernen und Essig-Öl-Dressing.

Empfehlenswert bei:

Diabetes
Gicht
Parodontitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 29.07.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen