

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Alfalfasprossen Risotto

Zutaten: 80 g Butter, 2 Zwiebeln, 250 g Möhren, 40 g Mandelstifte, 150 g Tiefkühlerbsen, 250 g Naturreis und ca. 2 Hände Alfalfa-Sprossen, geraspelter Parmesan.

Zubereitung: Die Zwiebel fein hacken und in der Butter leicht glasig andünsten. Den Reis und 1/2 Liter Wasser dazu fügen und mit salzen. Nach 10 Min. die Erbsen unter den Reis mengen und weitere 10 Min. später die geschälten und gestiftelten Möhren dazugeben und untermengen. Jetzt sollte alles noch einmal ca. 20 Min. weiterziehen. Zum Schluss werden die Sprossen, der Parmesankäse und die Mandelstifte untergemengt.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringt.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)