**Lauchrisotto**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Zwiebel | und |
| 1 Knoblauchzehe | fein würfeln und in |
| 3 Tl Olivenöl | glasig dünsten |
| 1 Stange Lauch | waschen, längs halbieren und in Streifen schneiden und die Hälfte des Lauches mit dünsten. |
| 150 g Risottorreis | zugeben und glasig dünsten, mit |
| 50 ml Weisswein | ablöschen, von  |
| 500ml Gemüsebrühe | immer so viel zugeben, dass der Reis bedeckt ist nach ca. 20 Min. |
| 150 g Erbsen  | und den restlichen Lauch zugeben und zu ende garen. |
| 75 g Schinkenwürfel | im Risotto erwärmen |
| 4 Petersillienstile | Blätter abzupfen und die hacken, zusammen mit |
| 3 Tl Butter / 15g | und |
| 3 El Parmesan / 30 g | unter das Risotto heben, mit |
| Pfeffer und Salz | abschmecken |
| **Guten Appetit** | **3 Portionen** |
| **Energiewert** | **1450 Kcal gesamt** |
| **nach WeightWatchers**  | **24 SmartPoints gesamt**  |
| **WeightWatchers-Fitformel** | **Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse, Kalzium** |
| **geeignet zum** | **Sofort genießen** |
|  |  |

Viel Spass beim Nachkochen.