

Divertikulitis Spargel-Risotto



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Spargel, grün
- 500 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Olivenöl
- Pfeffer, Meersalz
- 400 g Vollkorn-Risotto Reis
- 250 g Spargel, weiß

Zubereitung:

1. Erhitzen Sie in einem Topf 2 EL Olivenöl. Geben Sie den Risotto-Reis hinein und dünsten ihn glasig an.
2. Gießen Sie alles nach und nach mit der Gemüsebrühe auf. Warten Sie immer, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, bevor Sie wieder Brühe hinzugeben.
3. Schälen Sie in der Zwischenzeit den Spargel und entfernen die holzigen Enden. Schneiden Sie den grünen und weißen Spargel anschließend in Stücke.
4. Geben Sie das restliche Öl in eine separate Pfanne und dünsten den Spargel darin an.
5. Geben Sie den Spargel zu dem Risotto und vermischen alles gründlich. Anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Dieses tolle Gericht stammt aus dem Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”*

