

## Fenchel-Möhren-Risotto



<b>Kalorien</b>	551 kcal/Portion
<b>Zubereitungszeit</b>	ca. 45 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	mittel

*Entspricht den Abnehmen mit Genuss  
und den AOK-Qualitätskriterien*

### Zutaten

für 2 Personen

2 kleine	Fenchelknollen (ca. 300 g)
2	Möhren
1	Zwiebel
3 EL	Butter
180 g	Mittelkornreis (Avorio)
½ l	Gemüsebrühe
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie
2 EL	frisch geriebener Parmesan

### Zubereitung

- Fenchel und Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.
- Butter in einer Pfanne schmelzen. Fenchel, Möhren und Zwiebel darin unter Rühren leicht anbraten.
- Reis einrühren und leicht andünsten. Brühe angießen und Risotto bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Würzen, Petersilie und Parmesan unterrühren.