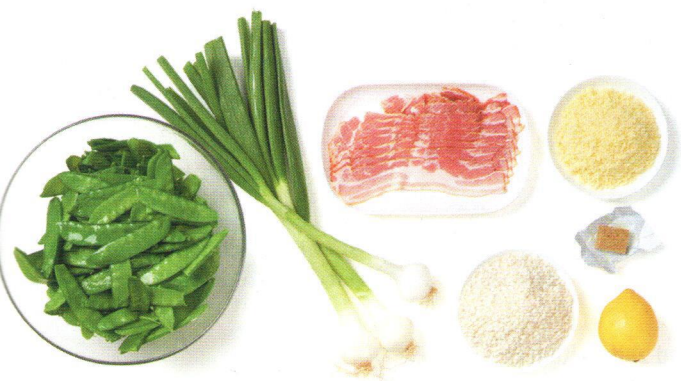


Zitronenrisotto mit Speck

Kaum zu glauben, aber das ist tatsächlich ein Rezept zum Abnehmen!

videos.bettybossi.ch



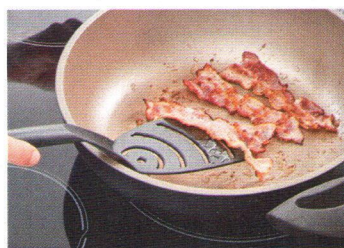
Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

- 8 Tranchen Bratspeck
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 200 g Risottoreis (Arborio)
- 1 Bio-Zitrone
- 7 dl Gemüsebouillon, heiss
- 100 g geriebener Gruyère
- 600 g Kefen
- 1 EL Butter
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- wenig Pfeffer

Portion: 445 kcal, F 13 g, Kh 58 g, E 25 g

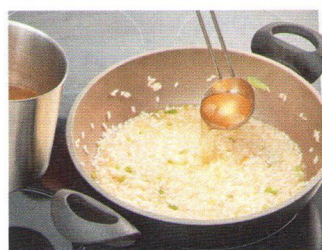
FIT

1. SCHRITT



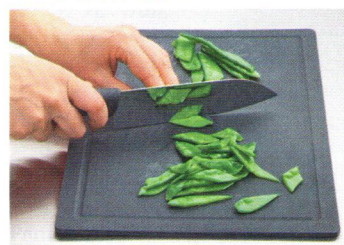
Speck portionenweise ohne Fett langsam knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen, beiseite stellen. **Bundzwiebeln** in Ringe schneiden, Grün beiseite stellen. **Reis** mit den Zwiebeln in derselben Pfanne unter Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist.

2. SCHRITT



Die Schale der **Zitrone** abreiben, beiseite stellen, den Saft auspressen, zum Risotto giessen, vollständig einkochen. **Bouillon** unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln.

3. SCHRITT



Käse und Bundzwiebelgrün dar-untermischen. **Kefen** dritteln, in der warmen **Butter** ca. 5 Min. dämpfen, Zitronenschale begeben, würzen, mit dem Speck auf dem Risotto anrichten, restliche Kefen dazu servieren.