

# Bio Risotto mit Garnelen 250g

## Zucchini trifft Garnele - eine etwas andere Kombi:

Unser Bio Risotto mit Carnaroli Reis, Garnelen, Zucchini und Gemüse ist ein ideales Mittagessen, wenn es mal schnell gehen muss. Aber auch verfeinert ist es ein edles Gericht.

**Zubereitung im Topf:** Beutelinhalt in einem Topf mit Olivenöl oder Butter kurz anschwitzen, mit Rot- oder Weißwein ablöschen, danach mit 650-750ml kaltem Wasser angießen. Mit einem Kochlöffel umrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Das Risotto mit etwas kalter Butter, Salz und Parmesankäse vollenden.

**Zubereitung in der Mikrowelle:** Inhalt des Beutels mit 620ml kaltem Wasser in einem großen offenen Behälter für 15 Minuten bei 600 W kochen lassen. Das Risotto mit etwas kalter Butter, Salz und Parmesankäse vollenden.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1585 kj
Brennwert kcal	373 kcal
Fett	2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	75 g
davon Zucker	1 g
Eiweiß	8,7 g
Salz	1,3 g

## Allergene

Sellerie	Ja
Krebstiere	Ja
Soja	Ja

## Sonstige Angaben

Bio-Kontrollstelle	IT-BIO-015
--------------------	------------

## Zusätzliche Informationen

### Zutaten:

Carnaroli-Reis\* 88%, Zucchini\* 4,8%, Garnelen 1,2% (KREBSTIERE), Meersalz, Reismehl\*, Zwiebeln\*, SELLERIE\*, Karotten\*, Petersilie\*,  
Lauch\*, natives Olivenöl extra\*, Knoblauch\*, Maisstärke\*, Miso\* (SOJA\*, Reis\*, Wasser, Salz, Koji), Hefeextrakt, Gewürze\*.

\*= aus ökologischer Landwirtschaft.