Sellerie Risotto Low Carb

Zutaten für 1 Portion:

- 400g Knollensellerie
- 30g Zwiebel
- 10g Petersilie
- 2 EL Crème Fraîche
- 20g Parmesan
- 50g Schinkenwürfel
- 250ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Muskat
- etwas Salz & Pfeffer
- Kokosöl

Zubereitung:

Knollensellerie schälen und fein würfeln. Zwiebel und Petersilie hacken.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie und Zwiebeln hinzufügen und kurz anbraten. Gemüsebrühe hinzugeben und alles für etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Crème Fraîche, Parmesan und Petersilie unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und alles kurz ziehen lassen.

Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne mit etwas Kokosöl knusprig anbraten.

Risotto auf einem Teller anrichten, die Schinkenwürfel darüber geben und servieren.

Guten Appetit!

Nicolas Mürner
Stöckliweg 15
3604 Thun

www.nm-fitcoach.ch
nicolas@nm-fitcoach.ch
+41 79 707 42 88