

## Möhren-Lauch-Risotto

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1	Zwiebel, rot (ca. 40 g)
300 g	Möhren
100 g	Lauch
1 EL	Rapsöl
200 g	Milch- oder Risottoreis
ca. 600 ml	Gemüsebrühe
100 g	Kichererbsen, vorgegart
	Jodsalz, schwarzer Pfeffer, Currypulver
40 g	Parmesan, gerieben

### So wird's gemacht:

- Zwiebel in kleine Würfel – Gemüse in mundgerechte Stücke – schneiden.
- Zunächst Zwiebeln und Gemüse in Öl anschwitzen; Reis zugeben und glasig werden lassen.
- Unter Rühren nach und nach die Gemüsebrühe angießen.
- Kichererbsen zufügen, Reis ausquellen lassen.
- Am Ende mit Parmesan bestreuen.

### Tipp zur Zubereitung:

- Die geriebene Schale einer Bio-Zitrone verleiht dem Risotto eine fruchtige Note.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



### Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

[www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de](http://www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de)  
E-Mail: [kitavernetzung@vzniedersachsen.de](mailto:kitavernetzung@vzniedersachsen.de)  
Tel.: 0531 618310-31