

# Italienische Reissuppe

## Zutaten für 1 Portion:

20g	Möhren
15g	Zwiebeln
½ kl.	Knoblauchzehe
50g	Weißkraut
5g	Olivenöl
1/4l	Wasser
4g	Gemüsebrühe
1 kl.	Salbeiblatt
2	weiße Pfefferkörner
20g	Langkornreis
10g	Parmesankäse
2g	Petersilie

## Zubereitung:

Möhren und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe zerdrücken. Weißkraut in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Suppentopf erhitzen, Gemüse zugeben, farblos anschwitzen und mit Wasser auffüllen. Brühe, Salbei und Pfefferkörner zugeben. Die Suppe bei mittlerer Hitzezufuhr ca. 10 Min. köcheln lassen.

Reis zur Suppe geben und weitere 18 Minuten garen. Petersilie hacken. Parmesankäse reiben. Beides über die Suppe streuen und servieren.

## Tipp:

Frisch geriebener Parmesankäse schmeckt hierbei besonders gut.

Der Parmesankäse enthält 4g Eiweiß.

## Nährwerte für 1 Portion:

Kalorien:	180 kcal	Ballaststoffe:	3g
Eiweiß:	7g	Kochsalz:	2,7g
Fett:	8g	Kalzium:	190mg
Kohlenhydrate:	21g	Kalium:	300mg
Phosphat:	275mg		