

Brennnesselrisotto

Angabe für 2 Person (Dauer ca. 25 min.)
Rezept & Bild © Diätologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 120 g Risottoreis
- ♥ ½ l Gemüsebrühe
- ♥ 1 EL Olivenöl
- ♥ 10 g Butter oder pflanzliche Alternative
- ♥ 1 Bund frischer junger Brennnessel
- ♥ 50 g Frischkäse

ZUBEREITUNG

1. Öl in einem Topf erhitzen und Reis darin 1-2 Minuten glasig anschwitzen. Mit etwas Gemüsebrühe aufgießen, sodass der Reis bedeckt ist. Bei schwacher Hitze köcheln lassen und wenn die Flüssigkeit aufgezogen ist, wieder etwas Gemüsebrühe nachfüllen. Dieser Vorgang wiederholt sich, bis der Reis bissfest ist. (Umrühren nicht vergessen)
2. Während der Reis zieht die Brennnessel waschen, abtropfen und grob hacken. **Tipp!** Gummihandschuhe anziehen, damit man sich nicht brennt. Dann die Brennnessel mit dem Frischkäse und der Butter unter den Risottoreis heben, gut verrühren und kurz ziehen lassen. Bereit zum Servieren.

BESONDERHEITEN

- ♥ leicht verdaulich
- ♥ FODMAP-arm (bei Reizdarmsyndrom)

In den anderen Saisonen kann man die Brennnessel gut durch andere Wildkräuter oder Gemüsesorten austauschen. Die restlichen Zutaten und die Zubereitung bleiben gleich.

