

«Brennessel-Risotto»



«Was bruchsch und via wird's gmacht»:

für 4 Personen



Zubereitung:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden, Olivenöl in einem Topf erhitzen und Würfel darin anschwitzen.

2 Tassen Risottoreis

hinzugeben und kurz mit anschwitzen

1 dl Weisswein

mit Wein ablöschen und kurz einreduzieren lassen

Ca. 1.5 – 2 Liter Boullion

immer wieder dazu giessen, so dass der Reis bedeckt ist. Risotto in etwa 25 Minuten unter stetigem Rühren und Boullion hinzufügen bei niedriger Hitze gar köcheln.

100 Gramm Brennnesselspitzen

Währenddessen in kochendem, gut gesalzenem Wasser etwa 3 Min. blanchieren und abgiessen.

150 Gramm Parmesan

reiben

Das fertige Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, 2 EL Butter, die Hälfte des Parmesans und die Brennnesseln unterheben und auf 4 Tellern anrichten.

Zum Schluss mit restlichem Parmesan bestreuen.-

An Guata !

Tipp zum Pflücken der Brennnesseln:

Am besten eignen sich Gartenhandschuhe. Wer keine Handschuhe zur Hand hat und keine Angst vor der ein oder anderen Berührung mit der Nessel und ihren brennenden Härchen hat, der kann auch beherzt ohne Handschuhe vorgehen. Dabei sollten Sie beachten, dass Sie die Blätter von unten nach oben streichend pflücken.