



# BRENNNESSEL-RISOTTO MIT ZITRONE & KNOBLAUCH



## ZUTATEN (ergibt ca. 2 Portionen):

150 g Risottoreis, 1 kleine Zwiebel, 2 Handvoll zarte Brennnesselblätter, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl oder Butter, 500–600 ml Gemüsebrühe, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, evtl. Parmesan

## SO GEHT'S:

1. Vorbereiten: Brennnesselblätter kurz blanchieren, fein hacken.
2. Anrösten: Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen, Reis zugeben, glasig werden lassen.
3. Kochen: Nach und nach Brühe zugießen und rühren, bis der Reis cremig ist.
4. Abschmecken: Brennnessel, Zitrone und Gewürze zugeben. Warm servieren.

TIPP: Das Gericht stärkt und wärmt, es passt perfekt zu einem Salat aus Karotten.