

Brennnesselrisotto

Mit dem Rezept für Brennnesselrisotto lässt sich ein Gericht zaubern, das nicht nur gesund, sondern auch superlecker ist. Einfach ausprobieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

20 g	Brennnesseln
3 Stk.	Schalotten
6 EL	Olivenöl
250 g	Risottoreis
120 ml	Weißwein
800 ml	Gemüsefond
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
3 EL	Bergkäse
1 Stk.	Zitrone

Zubereitung

1. Für das Brennnesselrisotto als erstes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen die Brennnesselblätter waschen und die langen Stiele mit den Fingern aus den Blättern heraustrennen.
2. Dann Eiswürfel in eine Schüssel geben und kaltes Wasser über diese gießen, bis die Schüssel zu etwa drei Vierteln gefüllt ist. Nun die Brennnesseln in das kochende Wasser geben und für etwa eine Minute darin garen lassen.
3. Dabei immer wieder umrühren, sodass die unteren Blätter auch nach oben kommen können. Die Brennnesselblätter dann aus dem Topf nehmen und sofort in das Eiswasser legen und für einige Minuten darin liegen lassen.

4. Die Blätter dann herausnehmen und das überschüssige Wasser mit den Händen aus den Brennesseln drücken. Als nächstes die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Danach die Hälfte des Olivenöls in eine Pfanne geben und erhitzen. Anschließend die Schalotten und den Reis hineingeben und glasig andünsten, dabei ständig umrühren.
5. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen einreduzieren lassen. Nun nach und nach den Gemüsefond zugeben. Dabei immer, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, mehr Gemüsefond nachgießen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis der Reis gar ist.
6. Das Risotto nun mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als letztes die Brennesselblätter, den Bergkäse und das Olivenöl zugeben und gut umrühren, bis der Käse geschmolzen und alles gut miteinander vermengt ist. Dann Schale von der Zitrone abreiben. Risotto auf den Tellern anrichten und mit der Zitronenschale garnieren.

Tipp

Das Brennesselrisotto schmeckt auch mit ein paar Tropfen Trüffelöl sehr gut. Das Risotto kann entweder als Hauptgericht oder als Beilage serviert werden. Ist es als Beilage vorgesehen, so eignet sich beispielsweise Putensteak oder ein Rinderfilet wunderbar. Statt Bergkäse lässt sich das Risotto auch mit Parmesan zubereiten.