

# Kräuterladen Hollerblüte

Kräuter-, Wildkräuter-, Wildobst-, Früchte- und Blütenrezepte

## Risotto mit Brennnessel, Giersch und Löwenzahn

### Zutaten:

300 g Risotto-Reis  
4 Esslöffel Bärlauchöl (zum Braten)  
500 ml Wasser  
1 Teelöffel Wildkräutersalz  
1 kleine Zwiebel  
1 - 2 Zehen Knoblauch  
12 Cocktailtomaten halbiert  
100 ml Weißwein (50ml)  
etwa 500 ml Gemüsebrühe  
1 Handvoll junge Brennnesseln  
1 Handvoll jungen Giersch  
1 Handvoll junge Löwenzahnblätter  
100 g Champignons, geputzt und in kleine Stücke geschnitten  
30 g Butter  
Bio-Hartkäse (Parmesan)  
etwas bunten Pfeffer

### Zubereitung:

Den Reis heiß waschen und abtropfen lassen.

2 Esslöffel Bärlauchöl in einem Topf erhitzen. Den gewaschenen Reis hinzu geben und unter Rühren anbraten, bis er trocken ist. Mit 500 ml Wasser ablöschen. Bei geöffnetem Topf etwa 15 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Der Reis sollte das Wasser dann aufgenommen haben. 250 ml Gemüsebrühe hinzu geben und den Reis bei kleinster Stufe ausquellen lassen.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch klein hacken. Zwiebel und Knoblauch im restlichen Bärlauchöl andünsten. Die Champignons und das Wildkräutersalz dazugeben. Brennnessel, Giersch und Löwenzahn waschen, trocken tupfen, klein schneiden und hinzufügen. Kurz mitdünsten, dann mit Weißwein ablöschen und 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Die restliche Gemüsebrühe, halbierte Cocktailtomaten und den fertig gekochten Reis dazugeben und alles miteinander verrühren. Rühren bis die Flüssigkeit fast aufgezogen ist, bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Butter und den Bio-Hartkäse unterrühren. Zum Schluss mit buntem Pfeffer abschmecken.

**Guten Appetit!**