

Waldrisotto

Hauptgericht für 4 Personen



Zutaten

- 1 Teelöffel Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tasse Risotto-Reis, z.B. S. Andrea
- 1 Bouillon-Würfel
- 1 Salatsieb Giersch und Brennnesseln (oder auch Ruccola)
- 1 Glas eingemachte Tomaten oder 1 Dose gehackte Tomaten
- wenig Parmesan

Zubereitung

Giersch und Brennnesseln waschen, abtropfen, die Blätter abzupfen und grob hacken. Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer kleineren Pfanne 2 ½ Tassen Wasser erwärmen und den Bouillon-Würfel ganz auflösen. Die Butter in einer weiteren Pfanne erwärmen und die Zwiebeln darin glasig andünsten; das heisst, sie werden leicht durchsichtig, nehmen aber keine Farbe an. Nun den Reis in die Pfanne geben und mit einer Holzgabel mit Loch bewegen, bis alle Reiskörner glänzen und anfangen zu knistern.

Nun den Reis mit wenig Bouillon ablöschen; das heisst, mit einem Schöpflöffel ungefähr einen halben Deziliter Bouillon zum Reis geben und die Flüssigkeit unter Rühren verdampfen lassen. Nun immer wieder Bouillon zum Risotto geben und umrühren. In der Fachsprache sagt man «den Risotto pflegen». Es dauert ungefähr 12 bis 15 Minuten bis der Reis fertig ist. Nun Tomaten, Giersch und Brennnesseln zugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Wenn die Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken und ganz wenig Parmesan über den Risotto reiben. Der Risotto sollte über den Teller «kriechen», also noch leicht flüssig sein.

Sammeln

Tipp von der Kräuterfrau:

Sammele nur Kräuter, die du bzw. deine Eltern sicher kennen. Sammele nur schöne und saubere Blätter. Wenn du die Brennnesseln am Stielansatz mit Daumen und Zeigefinger festhältst und dann fest und schnell vom Stielansatz bis zur Blattspitze streichst, brennen die Blätter nicht mehr. Du kannst aber auch Plastikhandschuhe zum Pflücken und Schneiden der Blätter verwenden.

Rezept für Schnitz&Schwatz,
entwickelt von
Brigitte Graf-Herde, Seon
www.kochenundmehr.ch

mit freundlicher Unterstützung von
Amary Kyburz, Thalheim,
www.wildwux.ch

kochen&mehr