

BRENNESSEL- PESTO

Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

ZUTATEN

600 g Brennnesseln

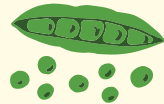
800 g Olivenöl

20 g Meersalz

60 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Brennnesseln gut waschen und in groben Stücke schneiden. Falls es zu grobe Stiele hat, diese entfernen. Mit dem Olivenöl, Meersalz und frischen Zitronensaft fein mixen.



GERSTENRISOTTO MIT ERBSEN UND BRENNESSELN

ZUTATEN

250 g Rollgerste

30 ml Rapsöl

350 g Erbsen

(frisch oder tiefgefroren)

100 g Frühlingszwiebeln

1 Lorbeerblatt

200 ml Bouillon

300 ml pflanzliche Saucen-
creme

100 g Brennessel Pesto

5 g Edelhefe

½ Zitrone

Meersalz und Pfeffer aus der
Mühle

ZUBEREITUNG

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Die Rollgerste nach Packungsangabe im Salzwasser kochen und abschütten.

In der Zwischenzeit das Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln, die Erbsen, das Lorbeerblatt dazugeben und auf kleiner Hitze dünsten. Die abgeschüttete noch warme Gerste dazugeben und kurz mitdünsten.

Die restlichen Zutaten dazugeben, aufkochen und auf kleiner Flamme zu einem sämigen Gersten-Risotto kochen. Mit Salz, Pfeffer und frischem Zitronensaft abschmecken

