

# Genieße Wohlfühlrezepte von Dr. Olivier Courtin, die zu einer schönen Haut beitragen.

## RISOTTO MIT HIRSE, ERBSEN UND SPINAT

### REZEPT

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und etwas Salz hinzugeben und kurz erhitzen.

Die Hirse hinzufügen und eine erste Kelle heiße Gemüsebrühe über die Hirse gießen. Wie bei einem Risotto die Brühe nach und nach zugeben, wenn die Hirse sie aufgesogen hat.

Insgesamt 20 Minuten leicht köcheln lassen. In dieser Zeit 300 g Erbsen, Blattspinat und Minze mit etwas Wasser in die Schüssel eines Mixers geben.

Pürieren, bis eine homogene Textur entsteht.

Bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Diese Zubereitung nach Ablauf der Kochzeit in die Hirse einarbeiten.

Mischen, servieren und mit einigen rohen Erbsen und essbaren Blüten der Saison dekorieren. Mit Pfeffer abschmecken.



**FÜR 4 Personen**

**ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**

**KOCHZEIT 20 Minuten**

- 1 Liter frische Gemüsebrühe
- 250 g Hirse
- 400 g geschälte Erbsen
- 2 Hände voll junge Spinatblätter
- einige Zweige Minze
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- Essbare Blumen