

Rezept 72 / 0: Brennesselsalat

50 g Brennesselblätter (jungen und zarte) gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Die Blätter etwas klein schneiden.

Eine Soße aus

1 TL	Öl	sowie
1 TL	Zitronensaft	und
3 EL	Reismilch	rühren. Mit
	Pfeffer	und
	Salz	abschmecken.
1 Bd.	Dill	oder
	Schnittlauch	fein hacken und mit den Brennesselblättern unter die Salatsoße heben.

Lebensmittel

Schnittlauch
Reis
Brennessel
Dill
Zitrone

Fleisch: Nein **Fisch:** Nein **Butter:** Nein

Rezeptart: Mittagessen

Schonkost: Nein