

Die Brennnessel

Die Brennnessel ist eine der am vielfältigsten nutzbaren Wildpflanzen: Sie enthält in der Trockenmasse bis zu 40% Eiweiß – mehr als die Sojabohne- und ist somit eine wertvolle und nahrhafte Eiweißquelle. Auch sonst ist diese Pflanze ein kleines Wunderpaket voller Mineralstoffe, Vitaminen sowie Spurenelementen und damit ein wahres regionales Superfood!

Sie enthält einen Wirkstoff, der Bakterien im Wachstum hemmt, außerdem liefert sie jede Menge Nährstoffe:

Eisen, Magnesium und Kalium, sie enthält sie sogar mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte.



Wenn man mit Brennnesseln kochen möchte, erntet man vorwiegend die jungen, oberen Blättchen, an einem sauberen Ort, am besten dort wo kein Verkehr ist.

Brennnesselspinat

Brennnesseln können ganz einfach zu köstlichem Spinat verarbeitet werden. Dazu wird das Kraut zehn Minuten in etwas Wasser gekocht. Schüttele das Kochwasser nicht weg, es enthält wertvolle Inhaltsstoffe und kann als Suppengrundlage dienen, getrunken oder zum Gießen von Balkon- und Zimmerpflanzen genutzt werden.

Weiterverarbeitung des Spinats:

Mit Zwiebeln in der Pfanne dünsten

Als Füllung in Pfannkuchen geben und diese mit Käse überbacken

Als Pizzabelag

Brennnesselsuppe

Zutaten : für 2 Portionen

4 Handvoll Brennnesselspitzen

1 Zwiebel

500 ml Gemüsebrühe

150 ml Rahm

2 EL (Kokos-)Mehl

Zubereitung:

Die Brennnesselspitzen waschen und grob zerkleinern.

Die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl andünsten. Die Brennnessel zugeben und mitdünsten.



Nach einigen Minuten mit der Gemüsesuppe aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Dann den Rahm und das Kokosmehl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brennessel-Chips

1 Backschüssel junger Brennesselblätter
110 g Mehl
125 ml Milch
1 Ei
1 EL Olivenöl

Für den Ausbackteig die genannten Zutaten in einem Rührbecher glattrühren. Die Brennesselblätter eintunken, abtropfen und im Topf bei 170 Grad gemächlich kross ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.



Brennessel-Smoothie

Zutaten: für 2 Gläser

1 Handvoll	junge Brennesselblätter
1 m.-große	Banane
2 kleine	Orangen
250 g	Naturjoghurt
½ Handvoll	Cashewkerne
6	Eiswürfel
n. B.	Zucker oder Honig



Zubereitung:

Die Brennesselblätter waschen. Die Banane grob zerkleinern. Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen und in Viertel schneiden. Das Weiße könnt ihr dranlassen, denn es enthält gesunde Ballaststoffe und mindert den Genuss kein bisschen.

Die vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem Joghurt, den Cashewkernen und den Eiswürfeln im Mixer fein pürieren. Nach Belieben noch etwas nachsüßen.

