

Brennessel-Rezepte

Brennesselspinat

***Zutaten:**

8-10 Hände voll Brennesseln, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, eventuell Gemüsebrühe, Sahne oder Crème fraîche

***Zubereitung:**

Die Brennesseln blanchieren und evt. grob zerkleinern. Gewürfelte Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Die Brennesseln, Salz und Pfeffer zugeben und etwa 10 Min. dünsten. Mit Muskat abschmecken. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe, Sahne oder Crème fraîche dazugeben.



Pfannkuchen mit Brennesselspinat und Brennesselchips



Nudeln mit Brennesselspinat



Roter Reis mit Brennesselspinat und Schafkäse

Brennesselchips

****Zutaten:***

Brennesselblätter, Salz, Pfannkuchenteig, Öl

****Zubereitung:***

Die Brennesselblätter mit einem Nudelholz plätten und salzen. Auf einer Seite mit Pfannkuchenteig bestreichen und in der Pfanne knusprig braten.



Brennesselsuppe

****Zutaten:***

2 handvoll gewaschene Brennesseln, 2 mittlere Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 l Brühe oder Wasser, Butter, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat zum Abschmecken, 1 hartgekochtes Ei oder mit Knoblauch geröstete Brotwürfel

****Zubereitung:***

Zwiebeln in Butter dünsten und anschliessend die Brennesseln dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen. Im Mixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Einen Schuss Sahne und die in Scheiben geschnittenen Eier oder Brotwürfel hinzugeben .



Brennesselfrischkäse

****Zutaten:***

50-75 g Brennesseln, 150 g Frischkäse, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe

****Zubereitung:***

Die Brennesseln waschen, blanchieren und fein hacken. Frischkäse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und der fein gehackten Knoblauchzehe mischen. Brennesseln unterrühren.



Brennesselfrischkäse auf Brennesselpfannkuchen

Brennesselpfannkuchen

***Zutaten:**

75 g Brennesseln, 1 Ei, 100-125 g Mehl, Milch, Salz, Muskatnuss, Öl

***Zubereitung:**

Die Brennesseln waschen, blanchieren, auswringen und mixen. Pfannkuchenteig zubereiten und Brennesseln zum Schluss untermischen.



Brennesselpfannkuchen-Häppchen mit Brennesselfrischkäse

Brennessel-Apfel Muffins

****Zutaten für 7 Muffins:***

100g Brennesseln, 1 Apfel, 40g gemahlene Mandeln, 1 Msp. Zimt, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 50g Butter, 1 Ei, 75g Zucker, 1 Prise Salz, 70g Mehl, 1 TL Backpulver

****Zubereitung:***

Brennesseln waschen, blanchieren, auswringen und mixen. Blanchierte Brennesseln ergeben moosgrüne Muffins mit mildem Brennesselgeschmack. Roh gemixte Brennesseln ergeben dunkelbraune Muffins mit intensivem Brennesselgeschmack.

Butter mit Zucker und Eiern schaumig schlagen. Mandeln, Salz, Zimt und Zitronenschale hinzufügen. Mehl und Backpulver einrühren. Zuletzt die Brennesseln und den grobgeschnittenen Apfel unterrühren.

Den Teig in Muffinförmchen füllen. Bei 180° ca. 25 Minuten backen



Brennessel-Toast

****Zutaten:***

2 handvoll Brennesseln, 10-20 g Senf, 20g Frischkäse, 40 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Brot scheiben

****Zubereitung:***

Brennesseln waschen, blanchieren und fein hacken. Senf, Frischkäse und geriebener Käse unterrühren. Nach Bedarf würzen. Die Masse großzügig auf's Brot häufen und im Ofen bei 180° ca. 10 Minuten knusprig backen.



Brennessel-Knödel

****Zutaten für 2 Personen:***

150g Brennesseln, 1 Ei, 400g gekochte und abgekühlte Kartoffeln, 100 g geriebener Parmesan, 100 g Dinkel- oder Weizenmehl, 75 g Dinkel- oder Weizengrieß, 2-3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Muskat, 50 g Butter

****Zubereitung:***

Brennesseln waschen, blanchieren, ausdrücken und fein hacken. Kartoffeln zerdrücken. Ei, 80 g Parmesan, Mehl, Grieß und Brennesseln unter die Kartoffelmasse rühren. Knödelteig mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kleine Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben, kurz aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, geschmolzene Butter darüber gießen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Rezept aus dem Buch : Wildfrüchte und Wildräuter, blv Verlag

