



5 leckere Brennnessel-Rezepte vorgestellt

Rezept Nr. 1 – Brennnessel-Salat:

Meist werden die zarten Brennnesselblätter als delikate Zugabe innerhalb eines bunten Salattellers eingesetzt. Angerichtet mit einer herkömmlichen Salatsauce aus Essig und Öl, verfeinert mit Zitronensaft und aromatischen Kräutern. Diese paar Zutaten reichen schon aus, um einen gesunden und schmackhaften Salat zu kreieren.

Sehr fein schmeckt ein Brennnesselsalat jedoch auch mit Sahnedressing oder Joghurdressing.

Rezept Nr. 2 – Brennnessel-Tee:

Für den Brennnessel-Tee müssen Sie die feinen Blätter zuerst einmal trocknen (wodurch sie sich auch langfristig aufbewahren lassen) und anschließend mit heißem Wasser aufgießen. Den Tee können Sie dann ganz nach Belieben bis zu drei Minuten ziehen lassen und eventuell noch mit Zucker versüßt genießen.

Rezept Nr. 3 – Brennnessel-Spinat:

Wirklich sehr lecker schmeckt auch Brennnessel-Spinat. Bei der Herstellung von Brennnessel-Spinat sollten Sie die festen Blattstiele vor dem Kochvorgang unbedingt entfernen. Anschließend einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, Blätter lose hineingeben und alles circa 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Nach dem Kochvorgang müssen Sie die Blätter mit Hilfe eines Siebes abseihen, in eine Pfanne mit zerlassener Butter geben und leicht salzen. Je nach Geschmack können Sie dem Spinat dann zusätzlich auch noch eine fein gehackte Zwiebel beimengen.

Unter ständigem Rühren nun den Spinat nochmals weitere 15 Minuten aufkochen lassen und kurz vor dem Servieren mit etwas frischem Rahm verfeinert. Das schmeckt wirklich sehr lecker!



Rezept Nr. 4 – Brennessel-Pesto:

Sie können aus Brennesseln auch ein sehr leckeres Pesto herstellen. Das ist auch gar nicht mal schwer. Gehen Sie dabei einfach wie folgt vor:

Zuerst einmal müssen Sie die Brennesselblätter waschen und trocken tupfen. Anschließend Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, Knoblauchzehen (je nach Geschmack) zerhacken und Parmesankäse würfeln. Geben Sie nun alles zusammen mit Meersalz in einen Mörser und zerstoßen Sie das Ganze, bis daraus eine breiige Masse entsteht. Diese anschließend in ein kleines Glas geben und mit Öl auffüllen, bis eine schöne cremige Paste entsteht.

Rezept Nr. 5 – Brennessel-Suppe:

In vielen Feinschmeckerrestaurants wird obendrein die saisonale Speisekarte gerne mit einer Brennessel-Suppe bereichert. Diese besteht oftmals lediglich aus einer Mischung von Brennesselblättern und Kartoffeln, welche mit frischen Kräutern und/oder Karotten aufgepeppt wird. Solch eine Suppe ist also ganz einfach nachzukochen. Als Basis müssen Sie einfach eine Kartoffelsuppe nehmen und diese dann mit Brennesselblättern, Kräutern und Karotten verfeinern.