



WILDE BRENNNESSEL-PARTY REZEPTE

www.krautfidel.com



Ich grüsse dich ganz herzlich:-)

Heute möchte ich dir aufzeigen, was schon allein mit der Brennnessel - die jede/r von uns kennt - möglich ist. Damit kannst du direkt in die Welt der Wildpflanzen einsteigen. Wir machen nämlich eine wilde Brennnessel-Party!

Wichtig: Falls du bisher Wildpflanzen noch nicht gewohnt bist, fang mit wenig an, erstmal ein Rezept und das allenfalls auch mit weniger Brennnessel als angegeben, damit du dich herantasten kannst.

Ich habe die Brennnessel gewählt, weil sie die einzige Pflanze ist, die bei Berührung so brennt wie es die meisten von uns kennen. Damit ist sie unverwechselbar und ein sicherer Einstieg in die Welt der Wildpflanzen.

Ausserdem finden wir sie in Hülle und Fülle. Am besten erntest du die obersten 10cm der Pflanze. Der beste Sammelort für die Brennnessel ist der Wald, fernab von viel befahrenen Strassen.

Wenn du dich vertiefter mit Wildpflanzen auseinandersetzen und sie als einen vitalisierenden und gesundheitsfördernden Teil in deine Alltagsküche integrieren möchtest, findest du hier Möglichkeiten: www.krautfidel.com

Ich wünsche dir viel Spass mit der Kraft der Natur!

Deine Jenny



APÉRO GETRÄNK

Brennnessel-Apfel-Frischpresssaft

1 Handvoll Brennnesselspitzen abwaschen und während mindestens 3 Stunden in einer Schüssel zugedeckt feucht lassen. Die Blätter sollten nicht im Wasser schwimmen, aber feucht sein.

Dann zusammen mit 1-2 Äpfel in eine Saftpresse geben.

Zum Schluss noch etwas Zitronensaft nach Geschmack dazu geben, mit Wasser verdünnen und fertig ist dein erfrischendes und aufbauendes Getränk.

Die Pflanzen-/Ballaststoffe die übrig bleiben, kannst du zum Beispiel für einen Tee trocknen.



APÉRO SNACK

Brennnessel Chips

Brennnesselblätter vom Stängel zupfen und in wenig Öl knusprig frittieren. Die Brennnesselchips sind fertig, sobald sie dunkelgrün sind oder auch teils etwas durchsichtige Stellen haben. Dann kannst du sie auf einem Küchenpapier etwas trocknen lassen und mit Kräutern und Salz nach deinem Geschmack würzen.

Aber Achtung, das Öl darf nicht rauchen und du musst stets die Blättchen bewegen und umdrehen, damit sie nicht verbrennen und braun werden. Bleib also während der Zubereitung bei der Pfanne und behalte alles gut im Auge:-)



HAUPTGANG

Brennnessel-Kartoffelsalat

4 Personen

- 900g gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden
- Mit dem Nudelholz über 4 Handvoll abgezapfte Brennnesselblätter streichen um die Brenngaare zu brechen, dann die Blätter kleinschneiden
- 1/2 frische Gurke oder eingelegte Gurken in Scheiben schneiden

Für die Sauce folgende Zutaten im Mixer mixen:

100g gekochte Kartoffeln

1 Zwiebel

1 EL Senf

4 EL Essig

4 EL Öl

2dl Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Kartoffeln, Brennnesselblätter und Gurkenscheiben in eine Schüssel geben, die Sauce gut untermischen und mit Schnittlauch oder Schnittlauchblüten nach Geschmack ergänzen und garnieren.



DESSERT

Brennnessel-Aprikosen-Sorbet

- 750g Aprikosen in Stücke schneiden
- Aprikosen mit 1.5 dl Wasser und 75g Zucker (oder alternativ 40g Honig, dann nimmt das Eis aber auch mehr Geschmack vom Honig an) in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren aufkochen
- Hitze reduzieren und ca 5 Minuten köcheln lassen
- Auskühlen lassen
- Dann in den Mixer geben und fein pürieren
- Zum Schluss 20g Brennnesselsamen daruntermischen
- Masse zugedeckt ca 4 Stunden gefrieren, dabei zwischendurch ca 3x durchrühren. Dann das Sorbet herausnehmen und mit dem Handrührgerät geschmeidig rühren, dann wieder einfrieren.

Am besten nimmst du das Sorbet vor Verzehr frühzeitig aus dem Kühlschrank, damit es nicht komplett durchgefroren ist, dann ist es cremiger.





DEINE NOTIZEN
