

Brennnessel-Dipp

Brennnesseln



**April
2019**

Die Zutaten

- 100 g junge Brennnesseltriebe
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Die Zubereitung

- Die Brennnesseln kurz in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen oder das Sieb eintauchen
- Gut abtropfen lassen
- Fein hacken
- Knoblauch abziehen, fein hacken oder pressen
- Frischkäse, Knoblauch und Brennnesseln verrühren,
- Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken
- Dieser Dipp lässt sich auch mit Giersch und anderen Wildkräutern zubereiten!

Brennnesselsuppe, 4 Port.

Brennnessel

- Junge Brennnesseltriebe gelten als Frühjahrgemüse mit viel Magnesium, Kalzium, Silizium, Eisen, Vitamin A und C (mehr als Orangen!)
- Sie schmecken ähnlich wie Spinat
- Am besten lassen sich junge Triebe verarbeiten, bei älteren Pflanzen nur die obersten 2-4 Blattpaare verwenden!
- Sobald die Blätter blanchiert sind, verlieren sie die reizende Wirkung

Familienbildungsstätte Dülmen – MGH

Bildungsforum Coesfeld

48249 Dülmen Kirchgasse 2

Tel.: 02594 – 9430-0 Fax: 02594 – 9430-20

fbs-duelmen@bistum-muenster.de www.fbs-duelmen.de

Die Zutaten

- 100 g junge Brennnesseltriebe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- 1 Eigelb
- 2 EL Mehl
- Salz, Pfeffer
- (1 Kartoffel)

Die Zubereitung

- Brennnesseltriebe gut waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen
- Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln
- Butter erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten
- Brennnessel zugeben,
- Mit der Brühe ablöschen und ca. 3-5 min köcheln lassen
- Suppe fein pürieren
- Milch, Eigelb und Mehl verquirlen und alles in die Suppe einrühren.
- Erhitzen, aber nicht kochen lassen – dabei gut rühren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Suppe kann auch ohne Eigelb gebunden werden: dazu wird eine Kartoffel in die Suppe gerieben und kurz aufgekocht