

Jäten

Auf offenen Böden keimen die Samen rasch, daher sollten die weiblichen Pflanzen gejätet werden, bevor die Samen ausgereift sind. Handschuhe sind hierbei Pflicht. Eine Grabegabel hilft, einen Horst aus dem Boden zu heben, dabei werden die Ausläufer mit der Hand verfolgt und ganz langsam herausgezogen, damit nichts abreißt.

Junge Brennnesseln kann man einfach auf dem Boden liegen lassen, sie geben beim Verrotten viel Stickstoff an die Gartenpflanzen ab, ältere mit harten Stängeln werden im Kompost mürbe oder lassen sich zu Jauche verarbeiten, die ein guter Dünger ist.

Bei genug Platz im Garten sollte man immer eine Pflanze für Schmetterlingsraupen stehen lassen.

Ernten

Hat man eine weibliche Pflanze im Garten, kann man sich freuen, denn die Samen schmecken frisch von der Pflanze ebenso wie in der Pfanne geröstet. Praktisch ist, dass sie ohne Handschuhe geerntet werden können, da sie nicht brennen. Das Laub kann wie Spinat oder als Zugabe zu Eintöpfen verwendet werden. Junge Pflanzen werden komplett geerntet, bei älteren nur die obersten 2-3 Blattpaare. Die Brennhaare werden durch das Kochen oder das Walken mit dem Nudelholz unschädlich gemacht, dann ist auch ein Salat entschärft. Getrocknet vergeht die Brennwirkung ebenfalls, so ergeben die Blätter eine lang haltbare Tee-Zutat. Zu den Inhaltsstoffen gehören Eisen, Calcium und die Vitamine A und C.

Nur weibliche Pflanzen bilden Samen.



BRENNNESSEL-SCHAUMSÜPPCHEN

Das vermeintliche Unkraut macht sich hervorragend in dieser Frühlingssuppe und wird durch das Aufschäumen ganz leicht und elegant.

🕒 30 Minuten

Für 6 Portionen

5 Handvoll Brennnessel-
blätter | 1 Schalotte

1 EL Butter |

1 l Gemüsebrühe |

1 EL Tomatenmark

einige Dostblätter

200 ml Sahne |

½ TL Salz | 1 Prise Pfeffer |

1 Prise Chilipulver |

Saft von ¼ Zitrone

☞ Die Brennnesselblätter mit Handschuhen waschen, trockenschleudern und grob hacken. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

☞ Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, die Schalotten darin kurz andünsten, die Brennnesseln dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit der Brühe aufgießen, das Tomatenmark unterrühren und die Suppe 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

☞ Die Dostblätter waschen und trockentupfen.

☞ Sahne, Gewürze, Dost und Zitronensaft zur Suppe geben, mit dem Stabmixer so lang pürieren, bis sie aufschäumt, und sofort servieren.

SPAGHETTI MIT BRENNNESSEL-FRISCHKÄSESOSE

Diese Kombination aus dem frischen, kräuterigen Geschmack der Brennnessel, dem würzigen Ziegenfrischkäse und der Zitrone zaubern mit der Pasta ein leckeres, einfaches und schnell gemachtes vegetarisches Gericht auf den Tisch.

🕒 ca. 20 Minuten

Für 4 Portionen

500 g Spaghetti

1 Schalotte |

1 Knoblauchzehe |

3 Handvoll

Brennnesselblätter

2 EL Olivenöl

100 ml Milch |

150 g Ziegenfrischkäse

Salz, Pfeffer | 1 EL Zitro-
nensaft, frisch gepresst

☞ Die Spaghetti in einem großen Topf in viel Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

☞ In der Zwischenzeit die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Brennnesselblätter mit Handschuhen waschen, trockenschleudern und grob hacken.

☞ Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch darin glasig dünsten, Brennnesseln dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen.

☞ Milch mit Ziegenfrischkäse verrühren und erhitzen.

☞ Die Brennnesselmasse mit der Milch-Frischkäse-Masse pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit den Spaghetti servieren.



BRENNNESSEL-QUICHE

Es ist ein unglaublicher Genuss, wenn die Quiche heiß serviert wird. Sie lässt sich aber auch gut für ein Picknick vorbereiten.

🕒 **ca. 1 Stunde**
(plus 1 Stunde Ruhezeit)
Für 6 Portionen

Für den Teig:

250 g Vollkornmehl |
100 g Butter |
100 g Frischkäse |
1 Eigelb | ½ TL Salz

Für den Belag:

8 Handvoll Brennnesselblätter
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe
| 1 EL Olivenöl | 100 g Fetakäse
| 3 Eier | 100 ml Milch |
100 ml Sahne | 1 TL Salz |
1 TL Pfeffer, frisch gemahlen |
1 Prise Muskatnuss |
100 g Bergkäse, gerieben

- ☞ Für den Teig Mehl, Butter, Frischkäse, Eigelb und Salz mit der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Brennnesseln mit Handschuhen waschen, trockenschleudern und grob hacken.
- ☞ Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in einer hohen Pfanne in Öl kurz anbraten, die Brennnesseln dazugeben, unter Rühren bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen und den Herd ausstellen. Fetakäse zerbröseln und mit der Brennnesselmasse verrühren.
- ☞ Eier mit Milch, Sahne und den Gewürzen in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer vermischen und etwas aufschäumen lassen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.
- ☞ Den Teig dünn, rund ausrollen. Eine gefettete Springform oder Tarteform (28 cm) mit dem Teig belegen, mit einer Gabel mehrfach einstechen und den Rand gut nach oben andrücken, so dass eine Kante entsteht.
- ☞ Die Brennnessel- und Eiermasse darauf verteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene 10 Minuten bei 180 °C backen, dann auf 160 °C herunterschalten, den geriebenen Bergkäse daraufgeben und nochmals 30 Minuten backen und servieren.

BRENNNESSEL-MÄUSCHEN

Diese ausgebackenen Brennnesselblätter schmecken köstlich und sind in einem Dip serviert eine originelle Vorspeise oder ein Snack.

🕒 **20 Minuten**
Für 4 Portionen

50 g Weizenmehl Typ 405 |
125 ml Weißwein | 1 Prise Salz |
1 EL Rapsöl | 1–2 Eiweiß

2 Handvoll Brennnesselblätter |
50 ml Rapsöl

- ☞ Aus Mehl, Wein und Salz einen Teig rühren und das Öl untermischen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben.
- ☞ Die Brennnesselblätter mit Handschuhen waschen und gut trockenschleudern.
- ☞ Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, die Brennnesselblätter in den Teig tauchen und in dem heißen Öl hellbraun ausbacken. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort servieren.

