

Brennnessel-Rezepte aus der *Frühjahrsküche*

Unter den verrottenden Stängeln der Brennnesseln findet man im Winter und Frühjahr oft junge, nachwachsende Triebe. Besonders an sonnigen Hängen wachsen sie, wenn es nicht friert und sobald die Sonne etwas scheint. Brennnessel schmeckt am besten frisch, deshalb esse ich immer direkt ein paar Blätter. Die kleinen Blätter sind reich an Vitamin C und Eisen und passen gut in einen Frühjahrs-Reset. Als Salat, im Brotteig oder als Gemüse sind die Möglichkeiten vielseitig.

Brennnesselkuchen

Brennnesselblätter eignen sich sehr gut zum Backen von Brot und als Belag oder Füllung von herzhaftem Kuchen. Zu Neujahr kommt Brennnesselkuchen auf den Tisch, damit es ein gutes Jahr wird. Das habe ich bei meinen Recherchen aus verschiedenen Quellen erfahren und mache es selbst nun so.



Brennnesselkuchen. Quelle: Mechtilde Frintrup, Burgstetten

Zutaten für den Hefeteig

- 250 g Dinkelmehl
- ½ Würfel Hefe
- 50 ml lauwarme (Hafer-)Milch oder Wasser
- 1 EL Melasse (Rübensirup) oder Zucker
- 1 TL Salz
- 50 g zerlassene Butter oder 50 ml Sonnenblumen- oder Olivenöl

Zutaten für das Pesto

- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 bis 3 Handvoll frische Brennesseln
- ca. 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel

Zubereitung

Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben. In einer Mulde die Hefe mit der Flüssigkeit und dem Zucker verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis die Hefemischung Blasen wirft. Nun die lauwarme zerlassene Butter beziehungsweise das Öl und das Salz zugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten und hacken. Die Brennesselblätter klein schneiden und mit Öl kurz in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel klein schneiden und in Öl andünsten. Alle Zutaten mischen und mit dem restlichen Öl auffüllen.

Nun den Teig zu einem etwa 25 x 35 cm großen Oval ausrollen und das Pesto darauf verteilen. Dann von der Schmalseite her locker aufrollen und mit der Naht nach unten auf ein geöltes Backblech legen. Nochmals etwa 20 Minuten aufgehen lassen und dann im Backofen bei 190 °C ca. 20 bis 30 Minuten backen.

Brennnessel-Schafskäseaufstrich

Für 4 Personen



Zutaten

- 6 EL gewaschene, abgetropfte, fein gehackte Brennnesselblätter
- 200 g zerbröselter Schafskäse
- 2 bis 3 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- evtl. etwas Meersalz, je nach Salzgehalt des verwendeten Schafskäses

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Aufstrich verrühren.

Hält im Kühlschrank ca. 3 bis 4 Tage.

Brennnessel-Pesto

Zutaten

- 80 g gewaschene und abgetropfte Brennnesselblätter
- 30 g geriebener Parmesan und 30 g geriebener Pecorino (oder 60 g jeweils nur der einen Sorte Käse)
- 30 g leicht in einer Pfanne ohne Öl geröstete Pinienkerne
- 30 g leicht in einer Pfanne ohne Öl geröstete Walnüsse oder Mandeln
- 125 bis 150 ml Olivenöl
- 1 klein geschnittene Zehe Knoblauch (kann man auch weglassen)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Öl in eine Küchenmaschine geben, als oberste Schicht die Brennnessel. Dann langsam das Öl hineingießen, während die Maschine alles klein hackt.

Pesto nicht zu fein vermahlen lassen. Falls es zu fest sein sollte, ggf. ca. 30 ml Wasser hinzugeben. Im Kühlschrank hält sich das Pesto ca. 2 Wochen.

Hinweis

Die Rezepte sind allgemeine Anregungen für die Küche. Sie ersetzen keine individuelle Beratung, Diagnose oder Behandlung durch eine Ärztin, einen Arzt oder eine Apothekerin. Du bist für die Zubereitung und die Verträglichkeit selbst verantwortlich. Bei Fragen melde dich gern bei mir.



**Eine Zugabe für Teilnehmende des Energie-Reset, Praxis für Körperarbeit und
Naturheilkunde Marion Pütz**

Tel. +49 172 88 54 511 · kontakt@mail.marionpuetz.com · marionpuetz.com