

## Die Brennessel: Kriegerin unter den Pflanzen

**Kaum dass der erste Schnee gewichen, der Frost des Bodens seltener geworden ist, beginnt die längste Erntezeit des Jahres: Inmitten noch verdorrter Gräser zeigen sich die jungen Triebe der Brennessel und weichen nicht, bis der Winter seinen Einzug hält. Von vielen Menschen als unangenehm empfunden, ist sie doch schon seit Jahrtausenden unserer facettenreicher Begleiter. Und das im Umfeld, in der Volksmedizin, als Faser- und Färbepflanze und auch der Küche...**

Denkt man an die Brennessel, so erinnert man sich zunächst an das unbändige Jucken, das die Berührung ihrer Blätter verursacht. Doch bereits für die Kelten war die Brennessel eine ganz besondere Pflanze - und der Freund des Menschen: Noch heute wächst sie mit Vorliebe in der Nähe menschlicher Siedlungen und umstellt gewissermaßen die Gebäude.

Bauernphilosoph Arthur Hermes, der noch ganz aus der Weisheit unserer Ahnen schöpfte, sah sie gar als Beschützer des Gehöfts: Wie das Kettenhemd, das einst der gewappnete Ritter trug, fange sie die Pfeile der schlechten Gedanken, des Neids und der Missgunst ab und beschütze die Bewohner des Hauses vor ihnen. Auch negative Strahlungen aller Art soll die Kriegerin unter den Pflanzen abfangen und umzuwandeln wissen. Der Wiedehopf, dem mittelalterlichen Aberglauben nach ein Vogel der Hexen und Dämonen, soll aus diesem Grunde sein Nest mit Brennesseln ausstopfen.

Rutengänger haben oftmals bestätigt, dass Brennesseln gern an Strahlungsorten wachsen, etwa dort, wo Wasseradern sich kreuzen. Für solche Orte waren unsere Vorfahren sehr empfänglich, den sie galten als Treffpunkt von Verstorbenen und unsichtbaren Wesen, die sich nur hier offenbarten. Auch sie erlebten „Pucken“, die sich in den Brennesseln aufhalten sollen. In Ungarn heißt es, dass die „Puchuvuschen“, kleine Männlein mit drei goldenen Haaren auf dem sonst kahlen Haupte, in den Nesseln aufhalten. Sie seien stark behaart, hässlich und äußerst lüstern. Gern bespringen sie Frauen, so erzählt man sich noch heute im Volksmund, die sich in der Nähe der Nesselkolonie aufhalten, um sich fortzupflanzen. Die Bäuerinnen, denen so etwas widerfährt, wissen nicht was ihnen geschieht: Die unsichtbaren „Puchuvuschen“, die sie gebären, erscheinen ihnen höchstens im Traum. Wer aber das Glück habe, eines ihrer Haare zu erwischen und es ihnen auszureißen, der werde Steine in Gold wandeln können.

Diese Geschichte deutet bereits darauf hin, dass Brennesseln eine sexuelle Bedeutung beigemessen wird.

Die Samen, die einst traditionell während der „Frauendreissiger“, der ursprünglichen Festzeit des Lugus, gesammelt und bei Bedarf als Kräftigungsmittel gegessen wurden, sollen ein gutes Sexualtonikum abgeben. Sie haben eine dermaßen vitalisierende Wirkung, dass es im Mittelalter den Mönchen und Nonnen verboten war, Brennesselsamen einzunehmen.

Tatsächlich enthalten sie hormonähnliche Substanzen: Sitosterin und Vitamin E - Fruchtbarkeitsvitamine, die zur Anregung der Körperfunktion, bei chronischer Müdigkeit, Leistungs- und Potenzschwäche hilfreich sind. Bei stillenden Müttern regen sie die Milchbildung, bei Männern die Samenproduktion an und bei Prostataleiden soll eine Tinktur der gelben Wurzel neben Kürbiskernen eines der besten Phytotherapeutika sein.

Die Germanen und vermutlich auch die Kelten weihten die Pflanze ihrem Donnergott Donar, der für Fruchtbarkeit und männliche Potenz ebenso wie für das Bierbrauen zuständig war. Uralt ist der Brauch, bei drohendem Gewitter Brennesselruten auf den Bierbottich zu legen,

damit das Gebräu nicht umschlägt und sauer wird. In England ist noch heutzutage das aus Nessel gebräute "nettle beer" zum Ausspülen von Schlacken aus dem Blut beliebt. Die Volksheilkunde weiß auch heute noch vieles mit der brennenden Pflanze anzufangen. Als Tee wirkt sie harntreibend und entschlackend, gut für Ekzeme und Hautprobleme, für Nierensteine und Harngrieß, Rheuma und Gicht. Der Tee eignet sich auch als Zusatzbehandlung bei Zuckerkrankheit, da er die Funktion der Bauchspeicheldrüse günstig beeinflusst. Ebenso soll man bei Milzleiden und Abgeschlagenheit Brennessel-Samen essen und Tee aus den Blättern der Pflanze trinken. Wie genau die Kelten und Germanen das Kraut einsetzten, wissen wir heute nicht mehr. Vermutlich aber nicht viel anders, als es die Volksmedizin noch immer tut. Marcellus Empiricus schreibt, dass zu seiner Zeit die Samen als Magenmittel und die Wurzeln gegen Nasenbluten verwendet worden sind. Im Frühjahr wurden Nesselwecken gegessen - eine Kultspeise. Auch wir kennen noch die Nesselkühle und Nesselkrapfen, die je nach Region nach dem langen Winter einen Vitaminstoß geben und die Frühjahrsmüdigkeit vertreiben. Genauso bekannt ist der köstliche Brennesselspinat.

Mittels dieser Speisen verbanden sich die Kelten mit dem aufstrebenden Geist der Vegetation. Das gallische Wort für Nessel war ne-nadi. Es bezieht sich auf die Nessel als Faserpflanze. Außer Hanf und Leinen diente auch die Brennessel damals zum Weben und Spinnen. Die Kelten stellen aus Nesselfasern Stricke, Säcke und Hemdenstoffe her. Schon in der Altsteinzeit wurden aus der Pflanze Netze, Reusen, Tragtaschen und Fallstricke produziert.

Das uralte Märchen "Die sechs Schwäne" erzählt von den sechs Königssöhnen, die von ihrer bösen Stiefmutter in Schwäne verwandelt worden sind. Schwäne waren für die Kelten "Zwischenwesen": Sie sind nicht ganz hier, sondern auch Teil der „Anderswelt“, des Jenseits. Die Königssöhne konnten nur erlöst werden, wenn ihre Schwester ohne ein Wort zu sprechen, einem jeden von ihnen ein Hemd aus Nesseln nähe. Diese Hemden befreiten die Prinzen. Auch dieses Märchen zeigt die Stärke, die der Brennessel schon damals beigemessen wurde: Sie war die Schutzpflanze der Krieger, die sie in jähe Geistesgegenwart zu versetzen wusste und somit bewusst und besonnen handeln ließ. Tatsächlich ist die Brennessel auch eine bewusstseinsverändernde Pflanze - aber entgegen jenen, die als Drogen missbraucht werden, um in andere Dimensionen zu schwinden, versetzt die Brennessel uns durch ihr Stechen jäh und unmittelbar ins Hier und Jetzt.

Heutzutage finden noch überwiegend die frischen Blätter und das getrocknete Kraut (*Herba Urticae*) Verwendung.

Analysen haben beachtliche Wirkstoffe an den Tag gebracht: Chlorophyll, Histamin, Gallus-, Gerb- und Ameisensäure, Glukokinin, Acetylcholin, Vitamin A und E, Mineralsalze wie Eisen (blutbildend), Magnesium, Silizium, Natrium, Kalzium und Phosphor. Hinzu kommen pflanzliche Hormone als Phyto- oder Biostimulantien, sowie viele Enzyme.

Dennoch ist es nicht allein die Heilkraft oder Reichhaltigkeit der Inhaltsstoffe, die für die Brennessel als Nahrungsmittel spricht: Ihr Geschmack ist einprägsam und frisch, herb und würzig und sowohl in Salaten als auch in zahlreichen anderen Gerichten vermag sie unserer Küche einen einst vergessenen, wiederbelebten Gusto zu schenken.

Geerntet werden die jungen Triebe der Brennessel, die Wurzeln und die jungen Blätter laufend von März bis Oktober, teils sogar November. Sogar getrocknet können sie unseren Speisen noch aromatische Würze über die Wintermonate verleihen, bis sie wieder frisch zu pflücken sind.

Barbara Schuhrk

## KASTEN

### GESUND DANK DER BRENNESSEL

- **Brenneselessig** ist ein wirkungsvolles Mittel gegen Kopfschuppen und Haarausfall. Gereinigte, kleingeschnittene Brennesselwurzeln und guter, starker Weinessig werden in einer luftdicht verschlossenen Flasche angesetzt. Diese wird für drei bis vier Wochen an einem sonnigen Fensterplatz gestellt. Mit diesem Haarwasser wird die Kopfhaut eingerieben. Man kann auch als Ergänzung, den Brenneselessig teelöffelweise einnehmen. Hier ist besonders auf gute Qualität des Weinessigs zu achten.
- **Brennesseltee** lindert Rheuma und Gicht, verbessert die Ausscheidung der Harnsäure, wirkt gegen Husten und ist schleimlösend. Sowohl getrocknete als auch frische Brennesselblätter sind hier verwendbar. Ein Teelöffel Brennessel auf eine Tasse Tee: Wasser zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, über die Brennessel gießen und zugedeckt etwa fünf Minuten ziehen lassen. Abseihen - fertig. Langsam und schluckweise trinken.
- **Die Brennessel als frischer Preßsaft** getrunken, als Tee oder als Spinat (auch in Kombination mit herkömmlichem Spinat oder Bärlauch) zu sich genommen, ist ein wirksamer Helfer gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Durch ihre reinigende Wirkung ist die Brennessel ein guter Diät-Begleiter.
- **Eine Brennesselkur** sollte über einen Zeitraum von 14 Tagen eingehalten werden. Ab Mittag soll dabei soviel Brennesseltee wie möglich getrunken werden. Ein paar Tropfen Zitronensaft erhöhen den Vitamin C-Gehalt zusätzlich (100 g frische Brennessel enthalten den dreifachen Tagesbedarf an Vitamin C), erhöhen die Eisenaufnahme (100 g decken 25 Prozent des täglichen Bedarfs an Magnesium und Eisen) und verbessern den Geschmack.
- Auch in der **Homöopathie** findet die Brennessel Verwendung. *Urtica urens* ist indiziert bei nesselartigen Ausschlägen und bei brennenden Bienenstichen.

## REZEPTE

Vor Verwendung der Brennessel in der Küche sei anzumerken, dass Brennessel stets mit Handschutz gepflückt und gereinigt werden sollten.

Die jungen Triebe und Blätter wasche man kurz in heißem oder blanchiere sie in kochendem Wasser, damit die Brennhaare ihre unangenehme Wirkung verlieren. Wenn man sie anschliessend kalt duscht, behalten sie trotz Hitze ihre tiefgrüne Farbe.

Für Salate sollte man nur junge, zartere Blätter verwenden, die zuvor nicht gekocht, sondern lediglich abgebrüht werden, da sie sonst in sich zusammenfallen und einen welken Eindruck erwecken.

Für Gerichte wie Quiche, Pesto oder Spinat können auch ältere Blätter verarbeitet werden, die durchaus vorab gekocht werden dürfen. Sie haben einen stärkeren Biss, sind etwas herber und die Optik spielt innerhalb dieser Gerichte keine so grosse Rolle.

## Vorspeisen/ Desserts

### **Brennesselsalat**

Zutaten:

*50 g junge Brennesselblätter, saure Sahne, Zitronensaft und Sonnenblumenöl, Senf, Salz und Pfeffer, Dill, Schnittlauch, Knoblauch und Gewürz nach eigenem Ansinnen*

Brennesselblätter gründlich waschen und abtropfen lassen. Die übrigen Zutaten zu einer Salatsauce vermengen und mit den Blättern vermischen. Wahlweise kann dieser Salat auch mit anderen Wildkräutern und Pflanzen ergänzt werden. Hervorragend eignen sich hier Löwenzahn, Klee, Taubnessel, Weissdornblätter, junge Apfelblätter, Gänseblümchen und auch Sauerampfer.

### **Brennesseltorte**

Zutaten:

*Quark-Ölteig; 1 Bund Bärlauchblätter, 1 Schüssel Brennesselblätter, 1 Zwiebel feingewiegt, Butter, 2 Eier, 100 ml Milch, Salz, Pfeffer, 1 Spur Muskatnuß, 100 g pikanter Weichkäse*

In einer Pfanne mit etwas Butter die Zwiebel andünsten. Brennesseln und Bärlauch klein schneiden und noch tropfnaß in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Eiermilch unterrühren. Eine Springform fetten. Den Teig ausrollen und in die Springform legen. Rundum einen Rand formen und hochdrücken. Die Kräutermasse auf dem Teig verteilen und den zerbröckelten Käse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad C 30-40 min. backen.

## Suppen

### **Brennessel-Sauerampfer-Suppe**

Zutaten:

*1 Zwiebel, Suppengrün, Sonnenblumenöl, 500 g Brennesselblätter, 500 g Sauerampfer, 1 Lorbeerblatt, Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuß (frisch gerieben), Knoblauch, 125 ml Saure Sahne*

Die gehackte Zwiebel und das kleingeschnittene Suppengrün im Öl andünsten. Die gewaschenen Brennessel- und Sauerampferblätter hinzufügen, genauso das Lorbeerblatt. Kurz dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch abschmecken. Die Saure Sahne unterziehen.

Variationen: 1 Teelöffel Senf und eine in kleine Stücke geschnittene frische Gurke dazugeben und mit viel gehacktem Dill und Schnittlauch bestreuen. Oder frisch geriebenen Meerrettich, Petersilie, Majoran, Zitronenmelisse, Rosmarin dazugeben.

### **Brennesselsuppe**

Zutaten:

*Junge Brennesselblätter, Fleischbrühe, 1 Zwiebel, Butter, Kartoffelmehl, Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch*

Die Zwiebel wird in feine Würfel geschnitten und zusammen mit etwas frischem Knoblauch in Butter angeschwitzt. Währenddessen werden die sauberen Brennesselblätter in feine Streifen geschnitten und zugefügt; eine geringe Menge lässt man zum Garnieren übrig. Jetzt gießt man mit der Fleischbrühe an, gibt der Suppe mit Sahne und Kartoffel- oder Dinkelmehl eine leichte Bindung und vollendet den Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat.

### **Brennesselsuppe mit Gerste**

Zutaten:

*1 Tasse Brennesselblätter, 1/2 Tasse Gerste, Salz, 3 Tassen Hühnersuppe, Pfeffer*

Brennesselblätter waschen und klein schneiden. Gemeinsam mit allen weiteren Zutaten in einen mittelgroßen Topf geben. So lange kochen bis die Gerste gar ist, abschmecken, leicht abkühlen lassen und direkt servieren. Besonders sättigendes Rezept.

### **Brennesselsuppe mit Kartoffeln und Liebstöckel**

Zutaten:

*350 g Frische Brennesseln, 2 Zwiebeln, Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 l Rindfleischbrühe, 3 große Kartoffeln, Sauerrahm, Liebstöckel, Salz, Pfeffer*

Brennesseln waschen und grob hacken. Gewürfelte Zwiebeln mit zerdrücktem Knoblauch in Butter anschwitzen. Die Brennesseln dazugeben und mit der Brühe auffüllen. Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit der Suppe etwa eine halbe Stunde kochen lassen. Die Menge pürieren, danach durch ein Sieb passieren. Zum Schluß den Sauerrahm untermengen, die Suppe wieder erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit gehacktem Liebstöckel bestreuen.

### **Brennesselsuppe mit Pilzen**

Zutaten:

*1 l gewürzte Fleischbrühe, Stärkemehl, 1 gewürfelte Zwiebel, 50 g Lauch in Streifen, 50 g Champignons in Scheiben, 20 g Butter, 200 g frische Brennesseln, Sojasauce, Schnittlauch, Weißbrotwürfel*

Brühe mit Stärke leicht binden. Zwiebeln, Lauch und Champignons in Butter dünsten und dann zusammen mit den gewaschenen und zerkleinerten Brennesseln in die Brühe geben. Aufkochen, mit Sojasauce abrunden, in Tassen füllen. Mit gehacktem Schnittlauch und Weißbrotwürfeln bestreuen und servieren.

### **Brennesselsuppe feine Art**

Zutaten:

*2 Schalotten, 150 g Kartoffeln, 20 g Butter, 200 g Brennessel-Blättchen, 1/2 l Fleischbrühe, 250 g Sahne*

Schalotten fein würfeln und in Butter andünsten. Geschälte und kleingewürfelte Kartoffeln dazu geben, mit Fleischbrühe auffüllen und so lange köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Die Brennesselblättchen hineingeben und noch einmal kurz durchkochen lassen. Sahne einrühren, erhitzen und schaumig aufschlagen. Hierzu passen hervorragend rohe Lachsscheiben, die man kurz auf der Suppe erwärmen kann.

### **Brennesselsuppe irischer Art**

Zutaten:

*1/2 l Brennesselspitzen, 30 g Butter, 30 g Weizenmehl, 1l Wasser, Fleischsuppe oder Milch; Salz und Pfeffer*

Die jungen Brennesselspitzen fein schneiden. Die Butter anbräunen. Mit Mehl eine Einbrenn machen (wahlweise mit Suppe, Wasser oder Mehl). Aufkochen lassen. Die Brennesseln hinzugeben. Würzen. Noch einmal aufkochen. Dann auf halber Hitze 30 bis 45 Minuten garen.

## **Brennesselsuppe mit Mandeln**

Zutaten:

*500 g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, Butter, Öl oder Margarine, 1 l Gemüsebrühe, 75 g junge Brennesseln Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 200 ml saure Tofucreme, 50 g gehackte Mandeln, 1 Möhre*

Kartoffeln und Zwiebeln würfeln und beides glasig dünsten. Die Gemüsebrühe zugeben und zum Kochen bringen. 10 Minuten zugedeckt garen. Dann die Brennesselblätter zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Anschliessend pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Tofucreme verrühren. Die Mandeln ohne Fett hellbraun rösten, die Möhre raffeln und beides über die angerichtete Suppe geben.

## **Brennesselsuppe mit Ei**

Zutaten:

*200 g junge Brennesseln, 5 EL frischer Schnittlauch, 3 hartgekochte Eier, 1 l Fleischbrühe, 20 g Butter, 2 EL Mehl, Salz und Pfeffer*

Brennessel waschen und in leicht gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten kochen. Wasser abgießen und Brennessel hacken. Aus Butter und Mehl Einbrenn machen, mit Fleischbrühe aufgießen und 10 Minuten lang aufkochen. Die aufgeführten Kräuter in die Suppe geben und würzen. Eier halbieren und in der Suppe dekorieren.

## **Warme Mahlzeiten**

### **Brennessel-Auflauf**

Zutaten:

*Brennesselblätter, Brötchen, eine Zwiebel, Gewürze nach eigenem Gutdünken*

Brennesselblätter in Salzwasser kochen, absieben und klein schneiden. Brötchen in Würfel geschnitten mit heißer Milch übergießen, einige Minuten ziehen lassen. Brennesselgemüse dazugeben, mit feingehackter Zwiebel und den Gewürzen abschmecken. Eier unterziehen. Masse in einer gefetteten Auflaufform bei 180 Grad eine halbe Stunde backen.

### **Brennesselquiche mit Sesamsamen und Wildsalat**

Zutaten:

*Für den Teig: 250 g Vollkornmehl, 3 EL Sesamsamen, Salz, 125 g Butter, 100 ml Wasser*

*Für die Füllung: 200 g Brennesselblätter 1 Ei, 180 g Naturjoghurt, Sauerrahm / saure Sahne, 150 g geriebener Greyerzer Käse (darf auch anderer sein), Salz, Muskatnuss, Cayennepfeffer, Kardamompulver*

*Zudem für den Salat: Junge Löwenzahnblätter, Feldsalat, Sauerampfer, Bärlauch, Portulak, Brunnenkresse, Sauerklee mit Blumen, Schlüsselblumen, Gänseblumen, Radieschen, Eichenblatt und auf Wunsch ein paar gedünstete Morcheln*

Mehl, Sesamsamen und Salz in einer Schüssel mischen. Die in Stückchen geschnittene Butter mit dem Mehl krümelig reiben. Eine Vertiefung formen, Wasser in diese Mulde gießen, zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen, je nach Festigkeit noch etwas Wasser einkneten. Den Teig ausrollen, Rondellen in der Größe von Portionsförmchen ausstechen und in die ausgebutterten Förmchen legen oder variabel auf einem Blech verteilen. Mindestens 30 Minuten kühl stellen. Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Brennesselblätter zuerst in heissem Wasser waschen, dann in reichlich Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und von Hand gut ausdrücken. Danach grob hacken. Ei, Joghurt und Sauerrahm verrühren, Käse und Brennesselgemüse unterrühren, würzen. Die Teigböden mit einer Gabel zwei- bis dreimal

einstecken, mit der Brennnesselmasse füllen. Brennnesselquiches im unteren Drittel in den Backofen schieben, bei 200 Grad Celsius 30 Minuten backen.

Für den Salat die Löwenzahnblätter, den Feldsalat und alle oben aufgeführten Zutaten gründlich waschen, klein schneiden, anrichten und mit einer Sauce aus Kräuternessig, Distelöl, Salz und Pfeffer würzen.

### **Omelett mit Brennnessel-Püree**

Zutaten:

*Brennesselblätter, Salz, 1 Zwiebel, Butter, Rahm, Eier, Mehl, Milch, Wasser, Salz*

Brennesselblätter von den festen Blattstielen befreien, gut waschen und mit sehr wenig Wasser im abgedeckten Topf etwa 15 Minuten kochen lassen. Den Sud ein bis zweimal abschütten, da das grünliche Wasser den Geschmack bedingt zu verändern weiß. Salzen, eine gehackte Zwiebel und etwas Butter hinzugeben. Unter ständigem Rühren erneut 15 Minuten kochen lassen. Das entstandene Püree kann mit etwas Rahm noch verfeinert werden.

Anschliessend das Omelette mit Mehl, Milch, Wasser, Eiern und Salz wie üblich zubereiten und das Brennnessel-Püree damit einrollen.

### **Beilagen**

#### **Brennessel-Pesto**

Zutaten:

*Brennessel, Öl, Pinienkerne, Parmesan, Salz*

Brennessel eignet sich genauso wie auch Bärlauch für Pesto: Man nehme das Grünzeug nach Wahl, 4 Eßlöffel kaltgepresstes Öl, Pinienkerne, Parmesan und Salz, gebe alles zusammen und zerhacke es so klein wie möglich (ein elektrischer Hacker sei hier von Vorteil). So bleiben sämtliche Inhaltsstoffe erhalten. Pinienkerne, Parmesan und Salz möge man nach eigenem Gutdünken verwenden, um den Geschmack nach Wahl verändern zu können.

#### **Brennessel-Aufstrich**

Zutaten:

*1 Handvoll junger Brennesselblätter, 250g Topfen, Buttermilch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie eine Knoblauchzehe*

Junge Brennesseltriebe kurz in kochendem Wasser blanchieren, auskühlen lassen und etwas ausdrücken. Topfen und Buttermilch mit der klein gehackten Knoblauchzehe und etwas Zitronensalz, Salz, Pfeffer würzen. Die ausgekühlten Brennesselblätter zerkleinern und darunter mischen. Schmeckt auch exzellent zu Pellkartoffeln.

#### **Brennessel in Bierteig**

Zutaten:

*1 Handvoll Brennesselblätter (Triebspitzen), 100g Mehl, 1/8 Liter Bier, Öl, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Petersilie, Zitronensaft sowie etwas Öl zum Herausbacken*

Bier, Mehl, Salz, Eidotter und Öl (1 Eßlöffel) zu flüssigem Teig verrühren. Etwas ruhen lassen. Das Eiklar schlage man zu einem festen Schnee und rühre es vorsichtig unter. Die Brennesselblätter waschen, durch den Teig ziehen und in heißem Fett herausbacken. Mit Salz, Pfeffer, fein gehackter Petersilie und Zitronensaft würzen. Es ist anzuraten, die herausgebackenen Brennessel vor dem Servieren etwas abtropfen lassen.

## **Brennesselspinat**

Zutaten:

*Brennesselblätter, Bärlauchpaste, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Pinienkerne, Korinthen, Saure Sahne*

Brennesselblätter gründlich waschen und entstielen.

Man sollte hier darauf achten, dass die Anzahl der Blätter nahezu als zu üppig erscheint, da sie später als Spinat massiv zusammenfallen. Ein ganzer Einkaufskorb voller Blätter ergibt beispielsweise gerade einmal zwei gute Portionen als Beilage.

30 g Korinthen eine halbe Stunde in warmen Wasser einweichen und danach abtropfen lassen. Derweil die Brennesselblätter auf kleiner Flamme mit etwas Wasser garen, das Wasser abschütten. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Pinienkerne kurz darin rösten, dann aus der Pfanne entnehmen. Nun fülle man die Brennesseln in die Pfanne, dünste sie im Öl kurz an, füge vier Eßlöffel Bärlauchpaste hinzu, wenig später die Pinienkerne. Diese Mischung lasse man etwa zehn Minuten dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Nun werden die abgetropften Korinthen beigemischt. Würzen, nach Bedarf mit Sahne und Muskatnuss abschmecken.

## **Frittierte Brennesselblätter**

Zutaten:

*Rund 15 Brennesselblätter, Speiseöl, Mehl, Pils, 1 Ei*

Brennesselblätter mit einer Teigrolle walken und leicht salzen. 1 Teelöffel Speiseöl, 50 g Mehl und eine Tasse Pils zu einem dickflüssigen Teig verrühren, zudem ein zu Schaum geschlagenes Eiklar unterheben. Die Brennesseln durch den Teig ziehen und bei etwa 180 Grad fritieren, dann mit Muskat und Salz abschmecken. Schmeckt gut als Vorspeise mit einer Käsesauce und Körnerbrot.

## **Brennesselfrikadellen**

Zutaten:

*1 Schüssel Brennesselspitzen, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, 1 Ei, Vollkornmehl, Butter*

Die Brennesseln in kochendem Wasser einige Minuten blanchieren, dann kalt überbrausen, damit sie ihre grüne Farbe behalten. Abtropfen lassen und gut ausdrücken. Dann fein wiegen und in einer Schüssel ein Ei darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen und alles gut vermischen. Aus der Brennesselmasse kleine Frikadellen formen und in Mehl wälzen. In der Pfanne die Butter erhitzen und die Frikadellen bei mäßiger Hitze unter mehrmaligem Wenden von beiden Seiten knusprig braten. Die Brennessel-Frikadellen eignen sich als Beilage für viele Fleischgerichte. Gut passt eine Wildkräuter-Sauce dazu.

## **Brennesselgemüse**

Zutaten:

*1 kg Brennesselblätter, Butter, Mehl, 1/4 l Milch, Salz, Pfeffer*

Brennesselblätter waschen, in kochendem Wasser fünf Minuten garen, auf einem Sieb abtropfen lassen, fein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Butter mit Mehl anschwärzen und mit Milch ablöschen. Ebenfalls fünf Minuten garen lassen und dann Salz, Pfeffer und Brennesseln zugeben. Diese Mischung einmal aufkochen, danach beispielsweise mit Salzkartoffeln und in Butter gebratenen Mettwurstscheiben servieren.

Im Übrigen kann man auch Dickwurz, sowie Spinat und Melde nach diesem Rezept zubereiten.



## Kalte Küche

### **Tomaten mit Mozzarella und Brennessel**

Zutaten:

*Mozzarella, Fleischtomaten, eine Handvoll Brennesselblätter, Öl, Balsamico-Essig, Pfeffer*  
Tomaten waschen und ebenso wie den Mozzarella in Scheiben schneiden. Jeweils ein Tomatenstück mit einer Mozzarella-Schicht belegen. Mit etwas Öl und Essig übergießen, so dass auch der Käse von beidem einmal durchtränkt worden ist, aber beides nicht in der Sauce schwimmt. Pfeffern möge man je nach eigenem Geschmack. Brennesselblätter heiß abbrühen und in Stückchen schneiden, üppig auf dem Käse drapieren und eine halbe Stunde ziehen lassen. Schmeckt deutlich herzhafter und etwas herber als die bekannte Variation mit Basilikum.

### **Brennessel-Brötchen**

Zutaten:

*250 g Weizenmehl (Typ 550), 250 g Weizenmehl (Typ 1050), 1 Päckchen Trockenhefe, Zucker, Salz, Pfeffer, Speiseöl, Wasser, 5 Eßlöffel Brennesselblätter, 1 Eigelb*  
Das Mehl in eine Rührschüssel geben und mit einem Päckchen Trockenbackhefe sorgfältig vermischen. 1 Teelöffel Zucker, knapp 2 Teelöffel Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 3 Eßlöffel Speiseöl und 250 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Die Zutaten mit einem Handrührgerät mit Kenthaken zunächst auf niedriger, dann auf höchster Stufe etwa fünf Minuten zu einem glatten Teig verrühren. Gegen Ende der Knetzeit 5 Eßlöffel frisch gehackte Brennesselblätter hinzufügen. Den Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er etwa doppelt so hoch ist; mit Mehl bestäuben, aus der Schüssel nehmen, gut durchkneten, aus dem Teig etwa 13 runde Brötchen formen, auf ein gefettetes Backblech legen. Die obere Seite der Brötchen kreuzweise etwa 1 Zentimeter tief einschneiden. Nochmals gehen lassen, bis sie sich sichtbar vergrößert haben. 1 Eigelb mit 1 Eßlöffel Wasser verschlagen, die Brötchen damit bestreichen und etwa 25 Minuten im Ofen backen.

## Getränke

### **Brennesselwein**

Zutaten:

*2 kg Brennesselspitzen, 4 Zitronen, 1 kg Zucker, 30 g gereinigten Weinstein, 10 l Wasser, 1 Teelöffel Hefe, Ingwer*

Die Nesseln und die Zitronen 20 Minuten im Wasser kochen. Die Flüssigkeit abgießen. Den Trester auspressen und Weinstein und Zucker hinzufügen. Nach dem Abkühlen die Hefe in der Flüssigkeit auflösen und drei Tage lang an einem warmen Platz gären lassen. Dann den Wein für einige Tage an einem kühleren Platz bringen, damit er sich setzt, ehe er in Flaschen mit Schraubverschluss gefüllt wird. Nach einer weiteren Woche kann er getrunken werden. Dieser Wein ist nicht sehr haltbar, aber außerordentlich angenehm und erfrischend. Durch Beigabe von Ingwer kann man ihm noch zusätzliche Würze verleihen.

### **Brennesselbier**

Zutaten:

*10 l kaltes Wasser, 1 guter Eimer junger Brennessel-Spitzen, 3 bis 4 große Handvoll Löwenzahn, 3 bis 4 große Handvoll Klebendes Labkraut, 60 g Ingwer (ganzer, zerdrückt), 2 Teetassen brauner Zucker, 1 Scheibe geröstetes Brot, 30 g Hefe, 1 Teelöffel Zucker*  
Das Brennesselbier wurde früher als Volksheilmittel gegen Gicht und rheumatische Beschwerden verwendet. Davon abgesehen ist es ein wohlschmeckendes Getränk. Man

übergießt die Brennessel mit dem kalten Wasser, gibt Löwenzahn, das Klebende Labkraut und den Ingwer dazu und kocht diese Flüssigkeit 40 Minuten vorsichtig. Danach seiht man ab, rührt in den braunen Zucker ein, läßt alles abkühlen und füllt den Saft in ein Faß ab. Auf die Oberfläche lege man eine Scheibe getoastetes Brot, bedecke dieses mit der zerdrückten Hefe, die mit 1 Teelöffel Zucker und etwas Wasser verrührt wurde. Das Faß stellt man nun für 6 bis 7 Stunden an einen warmen Ort, entfernt danach den Schaum. Nun vermag man das Bier in Flaschen abzufüllen und gut zu verschliessen. Nach wenigen weiteren Stunden ist das Bier bereits zu geniessen. Statt Löwenzahn und Klebendem Labkraut kann man auch den Saft von zwei Zitronen zugeben.