

# Rezept-Ideen mit Brennessel

## GEKOCHTE BRENNESSELBLÄTTER: <sup>3</sup>

Gekochte Brennesselblätter sind ein ausgezeichnet Ersatz für Spinat und lassen sich genauso weiterverwerten.

Zutaten für 4 Personen:      500g Brennesselblätter      Olivenöl  
   1 Zwiebel                              Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

1. Entferne die Stängel mit Handschuhen von den Brennesselblättern.
2. Koche die Blätter der Brennessel in einem geschlossenen Topf etwa 10 Minuten lang in etwas Wasser. Dabei reicht es, wenn das Wasser etwa 1 – 2 cm den Topf füllt. Alle darüberliegenden Blätter werden durch den Wasserdampf gekocht.
3. Gieße das Kochwasser ab, aber schütte es nicht weg. Es ist reich an Nährstoffen und kann zum Beispiel für eine Suppe weiterverwendet oder auch so getrunken werden.
4. Hacke die Zwiebeln in feine Würfel und schwitze sie mit dem Öl in einer Pfanne an.
5. Mixe Brennesseln, Zwiebel und Gewürze und püriere alles.

**Tipp:** Die gekochten Brennesselblätter schmecken als „Spinat“ auch auf Pizza oder mit Pasta.



Lebensmittel  
mit viel  
Calcium

