

Brennnessel-Gemüse

Brennnessel: Ein "Unkraut" was richtig gut schmeckt.

Brennnesseln sind besonders schmackhaft wenn Sie noch ganz jung und frisch sind. Besonders im Frühling ist es eines der idealen Gemüse, mit seiner leichten Säure, zu kräftigem Fleisch. Brennnesseln kann man auch gut zu einer Brennnesselsuppe oder einem leckeren Brennnesselsalat verarbeiten.

Zutaten

- 800 g Brennnesseln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatblüte

Zubereitung

- Brennnesselblätter von den Stängeln zupfen und waschen. Blätter in wenig Wasser dünsten, bis sie zusammenfallen. Auf ein Sieb schütten, abtropfen lassen und grob hacken.
- Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Brennnesselblätter dazugeben, mit Salz und Muskatblüte würzen.
- Tipp: Das Gemüse kann mit Crème fraîche und Parmesan verfeinert werden.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/brennnessel-gemuese/>