

Kann man BRENNESSELN essen?



#ALMA 06/2021



SBLV.
USPF.
USDCR.

BRENNESSEL-SPÄTZLI Simpel und saisonal



ZUTATEN

200g	zarte Brennnesselspitzen
1 dl	Wasser, zum pürieren
300g	Weissmehl
2	Eier
1,5 KL	Salz
100g	Halbfettquark
ca. 1dl	Milch
100g	Speckwürfeli
50g	Bergkäse, gerieben
1/2	Zwiebel, in Ringe geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Brennnesseln, die an einem geschützten Ort wachsen, pflücken.
2. Brennnesseln waschen, blanchieren und abtropfen lassen.
3. Mit 1dl frischem Wasser pürieren.
4. Mehl, Eier, Salz, Quark und Milch zugeben und zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten.
5. Spätzliteig portionenweise mit dem Spätzlihobel in reichlich siedendes Wasser geben, ziehen lassen bis sie an die Oberfläche steigen. Abschöpfen und warm stellen.
6. Speckwürfeli anbraten, Zwiebelringe andämpfen.
7. Spätzli garnieren und mit geriebenem Bergkäse bestreuen.

PASSEND ZU...

Saisonsalat oder Apfelmus.

Können auch als Beilage zu Braten, Geschnetzeltem oder Voressen serviert werden. (Speckwürfeli und Käse weglassen).

TIPPS:

- Wegen den Brennhörchen die Brennnesseln immer mit dicken Handschuhen pflücken. Die Hörchen werden durchs Kochen oder Mixen zerstört.
- Trotzdem verbrannt – Juckreiz und Brennen mit Aloe Vera Saft lindern.
- Brennnesseln sind zwar ganzjährig, schmecken aber am Besten im Frühling. Immer die zarten Brennnesselspitzen verwenden – sie sind milder.
- Die Brennnesseln nach dem Pflücken rasch verarbeiten.
- Brennnessel-Saison vorbei, ersetze die Brennnesseln durch Spinat. Auch mit grob gehackten, gerösteten Haselnüssen sehr köstlich.

gemeinsam.kompetent.engagiert.
**Wir, die
Frauen
vom Land.**
landfrauen.ch



MIGGA FALETT