

# Brennnessel – die Zähmung der Widerspenstigen!

WWF-Erlebnistipps  
bestellen



Überraschen Sie Ihre Gäste mit einem Apéro aus Brennnesselblättern und Samen. Leckere Rezepte von der allgegenwärtigen nährstoffreichen Heilpflanze.

## Erntekalender

Blätter: März–Oktober

Samen: Juli–Oktober

# Kochen mit Brennnesseln

Ändern Sie Ihre Einstellung zur Brennnessel, es lohnt sich. Jeder hat schon mal eine lehrreiche Erfahrung mit der wehrhaften Pflanze gemacht und hat seitdem Berührungsängste. In diesem Fall sollten Sie Ihre Meinung revidieren und sich mit Handschuhen und Schere bewaffnet auf die Brennnesselpirsch begeben.

**Die jungen Blätter** und die oberen Triebspitzen können von März bis Oktober geerntet werden. Die Blätter kann man für Entschlackungstee trocknen. Wie Spinat verwendet, finden sie in vielen Rezepten Verwendung: Suppen, gefüllte Pasta mit Ricotta, grüne Spätzle und Quiches.

**Die grünen Samen**, die man ab Juli ernten kann, aber auch die reifen Samen im Herbst, passen mit ihrem nussigen Geschmack getrocknet oder geröstet hervorragend zu Pasta und Käse.



## Apérogebäck mit Brennesselsamen

*Zutaten: Blätterteig, ca. 20 g Brennesselsamen (1/2 Tasse), 1 Ei, Kräutersalz, Olivenöl, 1 kl. Knoblauchzehe, 1 Handvoll Brennnesselblätter, Ziegenfrischkäse, 1 unbehandelte Zitrone*

Die Samen mit Handschuhen über einem Sieb abzupfen, damit Blätter und Stängel aufgefangen werden. Samen beiseitestellen. Die jungen Blätter waschen. Nun ohne Handschuhe weiterarbeiten. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Knoblauch hacken und in Olivenöl anbraten, Brennnesselblätter dazugeben und zugedeckt auf kleiner Flamme blanchieren, salzen und mit etwas Zitronenschale abschmecken. Wenn die Masse abgekühlt ist, fein hacken. Das erste Drittel des Blätterteiges ausrollen. Mit verquirltem Ei (oder vegan mit Wasser) bestreichen, mit Kräutersalz und Samen bestreuen. In zentimeterdicke Streifen schneiden, in sich verdrehen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Zirka zehn Minuten backen, bis die Stangen Farbe bekommen. In der Zwischenzeit den Rest des Blätterteiges ausrollen. Zwei Drittel mit Ziegenfrischkäse dünn bestreichen, etwas salzen und dann die gehackten Blätter darauf verteilen. Oberes Drittel mit Ei (oder Wasser) bestreichen und von unten her einrollen. Aussen mit Ei bestreichen und mit Samen bestreuen. Die Rolle in zentimeterdicke Scheiben schneiden und auf ein zweites Blech auf Backpapier legen. Zirka zwölf Minuten backen, bis die Schnecken Farbe bekommen.

## Gefüllte Tomaten mit Samenpaste

*Zutaten: ca. 20 g Brennesselsamen (1/2 Tasse), Olivenöl, Balsamico-Essig, 1 kl. Zwiebel, 2 Tomaten, etwas Petersilie, Zitronenöl, 15 Cherrytomaten, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse-Blüten*


Samen kurz in der Pfanne rösten, bis sie anfangen zu springen, mit Olivenöl übergossen und weiterbraten. Gehackte Zwiebel und Petersilie dazugeben, mit Balsamico ablöschen, kleingehackte Tomaten untermengen und salzen. So lange köcheln lassen, bis die Masse cremig wird. In der Zwischenzeit Tomaten aushöhlen, mit der ausgekühlten Masse füllen und mit Gänseblümchen dekorieren. Falls Ziegenfrischkäse übrig ist, kann dieser mit frischen Kräutern gemischt auch in Tomaten und Kapuzinerkresse-Blüten gefüllt werden.



## Brennnessel-Chips

*Zutaten: 125 g Dinkelmehl, 250 ml helles Bier, 1 Ei, 1 EL Olivenöl, unbehandelte Zitrone, Erdnussöl zum Ausbacken, Blätter von Brennnesseln*

Mehl, Bier, Eigelb und Olivenöl zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz und abgeriebener Zitronenschale abschmecken. 30 Minuten quellen lassen. Eiweiss steif schlagen und mit dem Teig mischen. Brennnesselblätter waschen und trocken schleudern. Blätter durch den Teig ziehen und in heissem Öl auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Haushaltspapier legen, um das überschüssige Fett aufzusaugen. Dazu passt hervorragend ein würziger Kräuterquark.

4 Erlebnistipps pro Saison.  
Jetzt Abo bestellen! 



# Pflanzenporträt

## Wuchs und Aussehen:

Die Brennnessel wächst auf humus- und stickstoffreichen Standorten entlang von Wald- und Wegrändern sowie an Bachläufen und in Auen. Die mehrjährige Brennnessel (*Urtica dioica*) wird bis zu 1,5 Meter hoch, hat dunkelgrüne, spitz zulaufende Blätter mit gezähnten Rändern. Durch ihre Brennhaare unterscheidet sie sich von andern Nesselarten, die auch essbar sind.

## Inhaltstoffe:

Wegen ihres hohen Wirkstoffgehalts ist sie eine anerkannte Heilpflanze. Sie ist reich an Kalium, Phosphor, Silizium, Magnesium und ganz besonders Kalzium sowie Eisen. Zudem enthält sie sehr viel Vitamin C (dreimal mehr als Grünkohl oder Broccoli) sowie reichlich Vitamin A und E, Eiweiss, pflanzliche Hormone (Phytohormone) und Enzyme. Auch die Samen sind sehr gehaltvoll. Sie enthalten 30 Prozent fettes Öl (Linolsäure), Vitamin E, Schleimstoffe sowie Karotinoide.

## Heilwirkung:

Die Brennnessel wirkt blutbildend, da das enthaltene Eisen für unseren Körper gut verfügbar ist. Sie stimuliert die Verdauung und hat eine milchbildende, blutzuckersenkende, entgiftende, blutreinigende und stoffwechselanregende Wirkung. Daher die Anwendung bei Rheuma und Gicht, Hautkrankheiten, Nieren- und Blasenentzündung, Anämie, Haarausfall, Demineralisierung und Diabetes. Den gehaltvollen Samen sagt man aphrodisierende Wirkung nach.

