

Brennessel-Suppe kochen



Brennesseln sammeln: Zurzeit sind die Brennnesseln noch klein und darum umso gesünder. Kinder können sie mit Gartenhandschuhe sammeln. Erwachsene und Mutige können es ohne Schutz probieren. Wir sammeln immer die obersten zwei Blattr Reihen (Prinzessinnen) und knipsen sie mit dem Fingernagel ab. Ganz ruhig arbeiten ist der Trick, dann verbrennt man sich nicht. Falls es doch passiert auch nicht schlimm. Es ist gut gegen Gicht.

Achtung: Nur so viel sammeln wie man braucht und einige Brennnesseln zu Vermehrung stehen lassen. Wir sammeln einen Meter vom Wegrand weg. Der Fuchsbandwurm wird durch das Kochen zerstört.

Zu Hause

Sobald die Brennnesseln lampig (welk) sind können sie nicht mehr brennen und man kann sie mit der Schere oder Wiegemesse etwas klein schneiden. Achtung nicht zu klein.

Das Rezept aus dem Buch Hexentrank und Wiesenschmaus von Gisula Tschanner:

2 EL Griess oder fein gemahlener Mais
1 EL ÖL
1 Liter Bouillon
½ Sieb frische Brennnesselblätter oder auch mehr
1 EL frische Butter

Griess oder Mais im Öl rösten, mit Bouillon ablöschen. Das Ganze 10–15 Minuten köcheln lassen. Brennnesseln zugeben. Nur kurz kochen und je nach Geschmack Butter begeben.

