

Brennnessel Kochbuch

frollein wildwuchs
Susanne Trautwein

Meine Leidenschaft fürs Kochen, kombiniert mit meiner Liebe zu den Pflanzen und ihren Inhaltsstoffen

Warum ausgerechnet die Brennnessel?

Du kennst sie. Jedes Kind kennt sie – spätestens nach dem ersten Mal barfuß durchs Gebüsch.
Und trotzdem greifst du im Supermarkt zum Tiefkühlspinat. Weil das schneller geht. Und weil du nicht genau weißt, was du mit ihr anfangen sollst. Dabei wächst sie praktisch überall, du kannst sie kaum verwechseln, und sie steckt voller Mineralstoffe und pflanzlichem Eiweiß. Ehrlich gesagt kann sie mehr als das meiste, was wir teuer kaufen.

Genau das macht sie zur perfekten Einstiegspflanze: Du kennst sie schon, du findest sie fast überall, und verwechseln kannst du sie praktisch nicht.
Dieses kleine Heft zeigt dir, wie aus dem „Unkraut“ ein ganzes Menü wird. Mit Rezepten, die in einen vollen Alltag passen.



Wissenswertes

Die Brennnessel ist inhaltlich ein wahres Kraftpaket an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, vor allem auch die Samen, und somit eine wertvolle Staude für eine Entgiftungs- oder Basenkur.



STANDORT

Sie ist überall leicht zu finden. Besonders entlang von Feldwegen, sowie an Walrändern, oder nährstoffreichen Auwäldern.
Die Brennnessel ist ein Stickstoffanzeiger, d.h. sie liebt nährstoffreiche Böden. Es gibt sowohl weibliche, als auch männliche Pflanzen.



WUSSTEST DU?

Dass du die Brennnessel auch ohne Handschuhe ernten kannst? Da die Brennhaare nach oben gerichtet sind und sich nur auf der Blattoberseite und dem Stängel befinden, kannst du die Brennnessel ernten, indem du sie von unten nach oben beherzt anpackst.
Was brennt ist, ist die Ameisensäure, die aus den Brennhaaren beim Abbrechen austritt. Nach dem Trocken, Kochen oder Walken mit dem Nudelholz verlieren die Blätter ihre brennende Wirkung.



CHARAKTERISTISCHE INHALTSSTOFFE

Die Brennnessel ist reich an Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Magnesium, besonders Calcium, sowie Eisen und enthält drei Mal so viel Vitamin C wie Grünkohl; Zudem weißt sie einen hohen Gehalt an Vit. A und Eiweiß auf. Die Samen enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralien und Spurenelemente.



WUCHS UND AUSSEHEN

Bei der Brennnessel handelt es sich um eine Staude, die bis zu 2m hoch werden kann. Charakteristisch sind die Brennhaare an den Stängeln und die eiförmig-länglischen Blättern, deren Rand gesägt ist und die kreuzgegenständig an den vierkantigen Stängeln stehen. Die grün-bräunlichen, leicht hängenden Rispen wachsen aus den Blattachseln im oberen Drittel der Pflanze (weiblich und männliche Blüten sehen verschieden aus).



TRADITIONELLE ANWENDUNG IN DER NATURHEILKUNDE

Blutbildend aufgrund des hohen Eisengehalts und aufgrund des hohen Gehalts an Mineralstoffen wirkt die Brennnessel blutreinigend, harntreibend und sehr basisch.
Zudem werden die Samen traditionell als Stärkungs- und Potenzmittel verwendet, oder als Kraftfutter für Zuchtpferde.





Appetizer

Egal, ob als purer Genuss zu einem Glas Wein, als raffinierter Snack zu einem Begrüßungsdrink oder einfach für zwischendurch – diese Köstlichkeiten passen immer!







Brennnessel Grissini

Grissini passen zu jedem Aufstrich oder auch solo zu einem Glas Wein. Ohne Käse können sie auch schon 3-4 Tage im Voraus zubereitet werden, und in einerr Blechdose aufbewahrt werden.

ZUTATEN:

5g Hefe
200g Dinkelmehl 630
4 EL lauwarmes Wasser
1 TL Honig
1/2 TL Salz
2 EL Olivenöl
2 EL Brennnessel oder gemischte, wilde Kräuter, sehr fein geschnitten
nach Wunsch 1 EL würziger Käse, feingerieben

ZUBEREITUNG:

Heizen Sie Ihren Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vor.

Hefe, Mehl Wasser und Honig miteinander zu einem Teig verkneten, und abgedeckt stehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Kräuter (Brennnessel, Knoblauchsrauke, Schaumkraut etc.) kleinschneiden, und mit dem Salz und Öl verrühren.

Den Teig ausrollen, mit der Kräuterfüllung bepinseln und mit dem Bergkäse bestreuen.

Den Teig in dünne Streifen schneiden, zu dünnen Stangen rollen, der Länge nach halbieren, und diese in sich drehen.

Mit Abstand auf ein Backblech legen, mit lauwarmem Wasser bepinseln und auf der mittleren Schiene, je nach Dicke für 8-12 Min. backen.

TIPPS:

Anstelle des Käses können die Grissini auch nur mit dem Kräuteröl bestrichen werden.
Ebenso schmecken diese, wenn sie noch zusätzlich mit Schwarzkümmel oder Sesam bestreut werden.



Brennnessel Chips

ZUTATEN:

ca. 5 Handvoll Brennesselblätter
Olivenöl
Meersalz
ggf. Zitronensaft

TIPPS:

Anstelle die Chips nur mit Meersalz zu würzen, können auch andere Kombinationen wie Paprika, oder Knoblauch und Sojasauce ausprobiert werden

Die Chips machen sich gut auf einer Suppe oder einfach als gesunder Snack pur zum Knabbern.

ZUBEREITUNG:

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180°C (Umluft) vor.

1. In eine große Schüssel die ungewaschenen Brennnesselblätter, Olivenöl und etwas Salz geben, und diese locker miteinander vermischen.
2. Brennnesselblätter auf einem Blech verteilen und ggf. mit Zitronensaft besprenkeln
3. Im Backofen 5 Min. garen, anschließend einmal wenden, und weitere 5 Min. garen.

ACHTUNG! Bei den letzten 5 Min. die Chips stets im Auge behalten, da diese schnell verbrennen. Die Blätter sollten richtig resch sein.



hauptsächlich

Auch als Hauptkandidat macht sich die Brennnessel gut.





Brennnessel Quiche

ZUTATEN

TEIG

120 g Butter, kalt, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten

250 g Mehl

1 Ei

½ TL Salz

FÜLLUNG

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

ca. 600g Brennnessel (jeweils die beiden obersten Blattpaare)

GUSS

3 Eier

200 g Sahne

½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

2 Prisen Muskat

ZUM BESTREUEN

Parmesan

ZUBEREITUNG:

1. Eine Spring- oder Quicheform (ca. Ø 26 cm) einfetten.
2. Butter, Mehl, Ei und Salz zu einem Teig verkneten und 30 Min. kalt stellen.
3. Gleichgewürfelte Zwiebel und kleingehackter Knoblauch in etwas Öl anbraten, kleingeschnittene Brennnessel dazugeben und kurz im Dampf zusammenfallen lassen.
4. Teig in die vorbereitete Springform drücken und einen Rand von ca. 3 cm hochziehen. Teigboden mehrmals leicht mit einer Gabel einstechen.
5. Das Brennnessel-Zwiebel-Knoblauchgemisch auf dem Boden verteilen
6. Eier, Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem Guss verrühren
7. Den Guss über die Füllung geben und mit Parmesan bestreuen

Backzeit: 35-40 Minuten (180°C Umluft)



Brennnessel Suppe

Die Brennnesselsuppe ist ein einfaches, leckers Essen mit wenig Zutaten, und schmeckt auch Kindern.

ZUTATEN:

1 große Zwiebel
1 EL Olivenöl
4 große Kartoffeln
ca. 500g Brennnesseln
250ml Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat
Zitronenschale

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl anbraten.
2. Kleingeschnittene Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und 15 Min. köcheln lassen.
3. Die gewaschenen Brennnesseln zugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.
4. Sahne, Salz, Peffer, Muskat und ein wenig abgeriebene Zitronenschale zugeben, und pürieren. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

TIPPS:

Brennnesselchips oder Gänseblümchen machen sich sowohl optisch, als auch kulinarisch sehr gut auf der Suppe.



vorrätig

Solltest du einmal nicht in die Natur hinaus wollen und trotzdem Lust auf Brennnessel haben, freust du dich sicher, wenn du auf deinen Vorrat zurückgreifen kannst.





Brennnessel Blätter

VORGEHEN:

Gesammelt wird an einem trockenen Tag. Dazu schneidet man die oberen Triebe (die obersten zwei Blattpaare) ab. Zuhause breitest du deine Ernte dann draußen aus, damit kleine Tierchen noch fliehen können.

Anschließend werden die Blätter gewaschen, blanchiert, und portioniert eingefroren.

VERWENDUNG:

Brennnesselblätter lassen sich generell wie Blattspinat in die Küche einbauen. Um jederzeit, unabhängig vom Wetter, darauf zurückgreifen zu können, empfiehlt es sich einige davon einzufrieren.



Brennnessel Samen

Die weiblichen Samen sind ein wahres Superfood und enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß, Mineralien und Spurenelemente.
Sie schmecken nussig und stehen dir von ca. Mitte Juli bis Anfang September zur Verfügung! Im Anfangsstadium sind sie grün und du kannst sie dir beim Spazierengehen direkt in den Mund stecken. Ab August wechseln sie ihre Farbe ins bräunliche und du kannst sie zum Trocknen sammeln.



VORGEHEN:

Gesammelt wird an einem heißen Tag an einer Stelle, an der eine große Menge Brennnesselstauden steht (Waldränder). Hier suchst du dir die weiblichen Pflanzen mit den hängenden Samenständen aus. Dann ziehst du dir am besten Handschuhe an, und fängst an mit der einen Hand eine Papiertüte unter die Pflanze zu halten, und mit der anderen rebelst du die Samenstände von unten nach oben ab. Zuhause breitest du deine Ernte dann draußen aus, damit kleine Tierchen noch fliehen können.
Währendessen spannst du in einem Raum zwischen zwei Stühlen ein Spannleintuch auf (nicht in der Sonne!) und kippst deine Ernte darauf und wartest bis diese rascheltrocken ist (dauert 1-2 Tage, wenn es richtig heiß ist). Sobald alles trocken ist, musst du deine Ernte nur noch sieben, um Samen und Blattteile zu trennen.
Anschließend in ein luftdichtes Glas abfüllen.

VERWENDUNG:

Du kannst die Samen mit in einen Brotteig geben, oder über Salat oder Müsli streuen, in deinen Smoothie mit hineingeben, oder ein Pesto daraus zu bereiten, oder, oder, oder...

Nachtisch





Brennnessel Kuchen

ZUTATEN

TEIG

2 Handvoll
Brennnesselblätter
1/8-1/4l Milch
4 Eier
300g Mehl
180g gemahlene
Haselnüsse
200g Zucker
250g neutrales Öl
1 Päckchen Backpulver

GUSS

1 Zitrone
1 Päckchen Puderzucker

FÜR 1 GUGELHUPFFORM
ODER 12 MUFFINS

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Brennnessel waschen, trocknen und mit 1/8l Milch im Mixer auf höchster Stufe mixen. Zu dieser Masse Eier, Öl und Zucker hinzugeben und erneut mixen.
Mehl mit Backpulver mischen, und zusammen mit den Haselnüssen unter die Brennnesselmasse rühren. Falls der Teig zu fest ist, gerade noch soviel Milch hinzufügen bis der Teig reißend vom Löffel fällt.
Die Back-bzw. Muffinform einfetten und Teig einfüllen.

Backzeit: Kuchen ca. 55-60 Min., Muffins ca. 20 Min. (Stäbchenprobe)

Nach dem Abkühlen des Kuchens den Puderzucker mit Zitronensaft zu einem dicken Guss verrühren und über den Kuchen geben.

Brennnessel Eis

Ein Eis zum Abschluss passt meistens noch in den Magen.

ZUTATEN

1 Tasse Eiswürfel
1 Tasse Cashewkerne, mind. 2 Stunden in Wasser eingeweicht
½ Tasse Kristallzucker
3 reife Bananen, in Stücke geschnitten und gefroren
1 Vanilleschote
2 Handvoll Brennnesselspitzen
1-2 EL Zitronensaft



ANWEISUNGEN:

Die abgegossenen Cashewkerne werden mit den Eiswürfeln und gefrorenen Bananen in einem starken Standmixer im ersten Schritt grob zerkleinert. Dazwischen immer wieder mit einem Spatel nach unten schieben.
Anschließend fügt man die Brennnesseltriebspitzen, Zitronensaft und Vanillemark hinzu und püriert die Masse solange, bis sie cremig ist.



Und? Hat die Brennnessel gebrannt, oder hast du sie überlistet?

Vielleicht fragst du dich jetzt: Und wie kann ich die Wildpflanzen haltbar machen, damit ich sie auch nutzen kann, wenn die Saison vorbei ist?

Genau daran arbeite ich gerade: „Von der Wiese ins Glas“, mein Online-Kurs übers Trocknen, Ansetzen, Einlegen und Konservieren von Wildpflanzen. Fundiert erklärt, mit Rezepturen, die wirklich funktionieren.

Herzliche Grüße

Susanne