

Blätter und Triebe der Brennnessel

Unter den verrottenden Stängeln von Brennnesseln findet man im Winter und Frühjahr oft junge, nachwachsende Triebe. Insbesondere an sonnigen Hängen wachsen sie, wenn es nicht friert und sobald die Sonne etwas scheint. Brennnessel schmeckt am besten frisch, deshalb esse ich immer direkt ein paar Blätter. Diese kleinen Vitamin- und Mineralstoffbomben sind im Winter und Frühjahr besonders wertvoll für uns. Die Brennnessel verfügt über etwa 6-mal so viel Vitamin C wie Zitronen und stärkt so unser Immunsystem. Das frische Grün (Chlorophyll), vitalisiert den Körper, fördert zusammen mit Eisen die Blutbildung und regt den Stoffwechsel an. Als Salat, im Brotteig oder als Gemüse – die Möglichkeiten, Brennnesseln zuzubereiten sind äußerst vielseitig.

Brennnesselkuchen

Brennnesselblätter eignen sich sehr gut zum Backen von Broten und als Belag oder Füllung von herzhaftem Kuchen. Zu Neujahr kommt Brennnesselkuchen auf den Tisch, damit es ein gutes Jahr wird – das habe ich bei meinen Recherchen aus verschiedenen Quellen erfahren und mache es selbst nun so.

Zutaten

Für den Hefeteig:

- 250 g Dinkelmehl
- ½ Würfel Hefe
- 50 ml lauwarme (Hafer-)Milch oder Wasser
- 1 EL Melasse (Rübensirup) oder Zucker
- 1 TL Salz
- 50 g zerlassene Butter oder 50 ml Sonnenblumen- oder Olivenöl

Für das Pesto

- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2–3 Handvoll frische Brennnesseln
- ca. 100 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel

Zubereitung

Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben. In einer Mulde die Hefe mit der Flüssigkeit und dem Zucker verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis die Hefemischung Blasen wirft. Nun die lauwarme zerlassene Butter beziehungsweise das Öl und das Salz zugeben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen etwa 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten und hacken. Die Brennnesselblätter klein schneiden und mit Öl kurz in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel klein schneiden und in Öl andünsten. Alle Zutaten mischen und mit dem restlichen Öl auffüllen. Nun den Teig zu einem etwa 25 × 35 cm großen Oval ausrollen und das Pesto darauf verteilen. Dann von der Schmalseite her locker aufrollen und mit der Naht nach unten

auf ein geöltes Backblech legen. Nochmals etwa 20 Minuten aufgehen lassen und dann im Backofen bei 190 °C ca. 20–30 Minuten backen.



Brennnesselkuchen. Quelle: Mechtilde Frintrup, Burgstetten

Wichtiger Hinweis

Wie jede Wissenschaft ist die Heilpflanzenkunde ständigen Entwicklungen unterworfen. Soweit in diesem Beitrag medizinische Sachverhalte, Anwendungen und Rezepturen beschrieben werden, handelt es sich naturgemäß um allgemeine Darstellungen, die eine individuelle Beratung, Diagnose und Behandlung durch eine Ärztin, einen Arzt oder eine/einen Apothekerin *nicht ersetzen können. Jede/Jeder Nutzende ist für die etwaige Anwendung und vorherige sorgfältige Prüfung von Dosierungen, Applikationen oder sonstigen Angaben selbst verantwortlich.* Autoren und Autorinnen und Verlag haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass diese Angaben bei ihrer Veröffentlichung dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung für Schäden oder andere Nachteile ist jedoch ausgeschlossen. <https://heilpflanzen.thieme.de/2022/12/09/brennnessel-im-winter/>



Brennnessel-Schafskäseaufstrich

Für 4 Personen

6 EL gewaschene und abgetropfte fein gehackte Brennnessel-Blätter

200 g zerbröselter Schafskäse
2 – 3 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
evtl. etwas Meersalz, je nach Salzgehalt des verwendeten Schafskäses

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Aufstrich verrühren.
Hält im Kühlschrank ca. 3 – 4 Tage

Brennessel-Pesto

80 g gewaschene und abgetropfte Brennesselblätter
30 g geriebener Parmesan, 30 g geriebener Pecorino (oder 60 g jeweils nur der einen Sorte Käse)
30 g leicht in einer Pfanne ohne Öl geröstete Pinienkerne
30 g leicht in einer Pfanne ohne Öl geröstete Walnüsse oder Mandeln
125-150 ml Olivenöl
1 klein geschnittene Zehe Knoblauch (kann man auch weglassen)
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten bis auf das Öl in eine Küchenmaschine geben, als oberste Schicht die Brennessel. Dann langsam das Öl hineingießen während die Maschine alles klein hackt.
Hinweis: Pesto nicht zu fein vermahlen lassen. Ggf. ca. 30 ml Wasser hinzugeben, falls das Pesto zu fest sein sollte
Im Kühlschrank hält sich das Pesto ca. 2 Wochen