

## Rezepte mit Brennesseln

### **Brennessel-Spinat**

*für 3 Personen*

- 750 g Brennesseln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- gekörnte Brühe (Gemüsebrühe)
- Pfeffer
- 2 TL Sojasoße
- 100 g Sahne oder Sauerrahm



Quiche mit Brennessel-Spinat

---

### **Zubereitung:**

1. Kleingehackte Zwiebel in Öl anbraten.
2. Brennessel-Blätter kleinschneiden und zu den Zwiebeln geben.
3. Mit gekörnter Brühe und Pfeffer würzen.
4. Sojasoße dazugeben und 5 Minuten dünsten lassen.
5. Zum Schluss Sahne hinzufügen und vom Herd nehmen.

Passt zu Reis, Kartoffeln oder als Belag auf Pizza.

---

### **Knusprige Brennessel-Chips**

**Variante 1:** Bepinseln Sie frische Brennessel-Blätter mit einer Mischung aus 2 EL Shoyu, 2 EL Mandelmus, 1 EL Goma-Sio. (Goma-Sio ist ein japanisches Gewürz aus Sesam und Meersalz. Sesam ist ein wunderbarer Lieferant von Eisen und Calcium.) Dann bei 160 °C im Backofen knusprig backen (ca. 5 Minuten) oder bei 40 °C im Gemüse/Kräutertrockner trocknen (ca. 2 Tage)

**Variante 2:** Backen Sie die frischen Blätter in Butter oder Öl in der Pfanne knusprig aus (dauert max. 1 Minute) und würzen anschließend mit Chilipulver oder mit Goma-Sio.