



13 Leckerbissen vor der Haustür: Die Brennnessel



Wer kennt sie nicht, die Brennnessel, die gerade jetzt im Frühling wieder sprießt. Gefürchtet ist die Pflanze, weil sie an Stängeln und Blättern mit vielen Brennhaaren übersät ist. Bei Berührung brechen die Brennhaare ab, die Haarspitzen wirken wie Mini-Spritzen. Eine Brennflüssigkeit wird in unsere Haut gespritzt und dies kann mega-unangenehm sein.

Zum Glück verschwinden die Beschwerden nach kurzer Zeit wieder. Warum macht die Pflanze das? Sie schützt sich damit vor Fraßfeinden, wie z. B. Kühen und Rehen, aber auch vor uns Menschen. Mit einem kleinen Trick kann man die Brennnessel bedenkenlos anfassen. Da die Brennhaare, wie man auch mit einer Lupe erkennen kann, nach oben gerichtet sind, kann man an der Brennnessel von unten nach oben entlang streichen, ohne „gestochen“ zu werden. Probiere es einfach mal aus. Gefährlich ist die Brennnessel für uns Menschen nicht, eher das Gegenteil ist der Fall.



Brennnessel-Smoothie

Du brauchst:

1 Hand voll Brennnesselblätter ohne Stängel
Einige Früchte, z. B. 1 Banane, Erdbeeren, 1 Kiwi
Honig, nach Belieben

Und so wird es gemacht:

- Gib die Brennnesselblätter zusammen mit den Früchten in einen Standmixer und rühre alles kräftig durch. Die Brennnessel brennt dann garantiert nicht mehr.
- Schmecke den Smoothie, falls er Dir noch nicht süß genug ist, mit etwas Honig ab.

Die Pflanze ist sehr gesund. Sie steckt voller Vitamine, Eiweiß, wirkt wie eine Nährstoffbombe und spült sogar noch Schadstoffe aus unserem Körper heraus. Gerade jetzt im Frühjahr ist die beste Erntezeit für Brennnesseln, denn jetzt sind die Blätter noch jung, zart und strotzen voller gesunder Stoffe. Wenn die Pflanze im Sommer erst einmal blüht, schmeckt sie nicht mehr so gut.

Auf der nächsten Seite
findest du weitere Rezepte





Brennnessel-Bratlinge

Zutaten:

- 3 Brötchen
- Milch
- 100g Zwiebeln
- 2 Eßlöffel Öl
- 10 Eßlöffel Haferflocken
- 250 g Brennnesseln (Blätter, Triebspitzen)
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Salz, Pfeffer, Muskat, Saft einer Zitrone

Und so wird es gemacht

- Die Brötchen werden einige Zeit in Milch eingeweicht. Dann presst Du die Brötchen aus und zerbröselst sie.
- Die mit Handschuhen gesammelten Brennnesseln werden 10 Minuten in Wasser gekocht. Dadurch werden die Brennhaare unschädlich gemacht. Dann werden die Brennnesseln klein geschnitten.
- Die Zwiebeln werden klein gehackt und in einer Pfanne in Öl geröstet.
- Gib nun die Haferflocken, Zwiebeln, Brötchen, Brennnesseln und das Ei mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel. Knete den Teig mit einem Mixer kräftig durch.
- Würze den Teig nach Geschmack noch mit Muskatnuss und Zitrone.
- Forme mit den Händen kleine Bratlinge.
- Gib die Bratlinge mit wenig Öl in eine Pfanne und brate sie bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ungefähr 5 Minuten kunsprig braun.

Aber Vorsicht: Sammelt die Pflanze nicht an Straßenrändern, Ackerflächen oder Hundespazierwegen, denn dann ist sie mit Sicherheit verunreinigt. Ihr findet sie mit Sicherheit auch an geschützten Plätzen in Parks, an Waldrändern oder bestenfalls im eigenen Garten. Erntet aber immer nur so viele Pflanzen, wie ihr tatsächlich braucht. Zum Ernten empfiehlt es sich, Garten- oder Küchenhandschuhe sowie eine Schere zu benutzen.

Falls Du noch mehr über die Brennnessel wissen möchtest, wirst Du hier fündig: <https://naturdetektive.bfn.de/lexikon/pflanzen/brennnesselalarm.html>.



Brennnessel-Tzatziki

Zutaten:

- 250 ml Naturjoghurt
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Eßlöffel Olivenöl
- 1 halbe klein geschnittene Salatgurke
- 1 große Handvoll zarte Blätter der Brennnessel
- Salz, Pfeffer

Und so wird es gemacht

- Die Brennnesselblätter mehrmals mit einem Nudelholz bearbeiten, damit die Brennhaare unschädlich gemacht werden. Dann die Brennnesselblätter klein schneiden.
- Die Brennnesselblätter sowie die übrigen Zutaten in eine Schüssel geben, vorsichtig umrühren und nochmals abschmecken.