

## REZEPTE

mit frischen Brennnesseln

### PESTO

70 g fein gehackte Blätter  
1 bis 2 Prisen Salz  
5 EL Rapsöl

Blätter verkleinern. Mit dem Wiegemesser geht es zügig und fein.

Wunderbar, auf getoastetem Brot oder zu Teigwaren. In dieser Ausführung ist es geschmackvoll und leicht. Als Variation lässt sich das Pesto gut ergänzen mit Nüssen und Käse.

[www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch)



### APERITIV

80 g frisch gehackte  
Nesselblätter  
2 dl Süssmost

Blätter mit Fruchtsaft pürieren. Absieben und kalt stellen.

Nach Lust und Laune: Ergänzen mit ½ Anteil Weisswein oder Prosecco. Fein im Geschmack. Colafarbig, mit schönem, hellem Schaumrand.

Interessant ist, dass sich mit 2 dl Fruchtsaft die Getränkemenge auf 1,3 dl reduziert. Die Restflüssigkeit ist im Trester.

Trester (Nahrungsfasern) lassen sich z.B. auch zu Omeletten anstelle der Mehlgabe weiterverwenden.

[www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch)



### NESSEL-OMELETT

100 gr Nesseltrester oder  
frisch gehackte  
Blätter  
3 Eier  
2 EL Milch oder Rahm  
Salz und Pfeffer  
Chiliöl  
Kümmel  
Bratbutter in Pfanne

Eier aufschlagen, mit Trester mischen und würzen. In der Bratpfanne bei mittlerer Hitze langsam ausbacken. Sehr leicht und bekömmlich!

[www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch)



### VERARBEITUNG

**Waschen.** Nicht länger als etwa drei Minuten ins kalte Wasser legen. Mit dem Salatbesteck wenden, denn die Brennhaare sind noch aktiv.

**Schleudern.** Die gewaschenen Nesseln in die Salatschleuder geben. Das Waschwasser ist nun braungrün und riecht leicht unangenehm. Die Blätter riechen sehr frisch.

**Walken.** Mit dem Wallholz die Nesselblätter flachwalzen. Damit werden die Brennhaare zerquetscht. Jetzt brennen die Blätter nicht mehr, auch wenn der Saft aus den Brennhaaren auf den Blättern noch vorhanden ist.

### BRENN.NESSEL

Weitere Rezepte auf der Website  
[www.brennpunktbrennnessel.ch](http://www.brennpunktbrennnessel.ch)

