

**SELBER
MACHEN**

der **pilger**



Nesselbrot

Die Brennnessel ist eine köstliche Bereicherung zu unseren anderen, meist gekauften Lebensmitteln und nicht nur billiger Spinatersatz in Notzeiten. Eine aromatisch, würzige Gemüsepflanze. Am besten nutzt man die Blätter der jungen Brennnesselpflanzen im Frühjahr; Jedoch können sie auch bis weit in den Sommer hinein verwendet werden; gesammelt werden dann nur noch die oberen Triebspitzen. Beim Kochen fallen die Blätter stark zusammen, deshalb ist es sinnvoll, gleich einen ganzen Korb voll zu ernten. Es ist ratsam, beim Sammeln der Brennnesseln Handschuhe zutragen. Nützlich ist eine Schere, um die Blätter oder Triebspitzen abzuschneiden. Vor dem Verarbeiten müssen die Blätter von den Stängeln gezupft und gewaschen werden. Kein Angst, beim Essen von Nesseln verbrennt man sich nicht die Zunge. Sie verlieren ihre „brennenden“ Eigenschaften beim Kochen oder Backen zum Beispiel eines Nesselbrotes.

Zubereitung

Die Brennnesseln fein hacken, Hefe im Wasser auflösen, Öl, Honig, Oliven, Mandeln und die Brennnesseln hinzufügen. Das Mehl dazugeben und alles gut vermengen. Den Teig zu einem Leib formen und eine Stunde gehen lassen. Diesen in eine runde Kuchenform setzen,

wiederrum etwas ruhen lassen und mit Ei bestreichen. Einige Brennnesseln dekorativ auf den Teig legen und nochmals mit Ei bestreichen. Bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) ca. 50 Minuten backen.

Sammelzeit

März bis August, Samen im Frühherbst

Zutaten

- 250 g Brennnesselblätter
- ½ l lauwarmes Wasser
- 1 Würfel frische Hefe
- 50 g schwarze Oliven, entkernt
- 50 ml Olivenöl
- 50 g grob gehackte Mandeln
- 2 EL Honig
- 150 g Dinkelmehl
- 450 g Weizenmehl
- Ei zum Bestreichen
- Brennnesselblätter für die Dekoration

Text: Josefa Grieshaber, Kräuterpädagogin

Bildnachweise: Hetizial Fotolia.com; Josefa Grieshaber (2), Wikipedia commons

Quelle: www.der-pilger.de