

## Die Brennnessel



Abbildung 1

Karin Müller  
Gesundheit bewegt  
Oberseenerstrasse 51, 8405 Winterthur  
info@gesundheitbewegt.ch, 079 862 08 14

Diese Rezeptsammlung war Teil meiner Diplomarbeit und wurde in der Du  
Form geschrieben.

## **Willkommen**

### **Die Brennnessel – ich stelle mich vor:**

„Niemand kann sich Böses bilden, wenn wir unsere gute Brennnessel nicht nur ehren, sondern in regelmässigen Abständen uns ihre wunderbare Kraft in Form von Tee einverleiben“ (Maria Treben)



Abbildung 2

Geschmack: leicht bitter

Verwendung Salat, Suppe, Tinktur, Tee und vieles mehr

Harmoniert mit Schnittlauch, Bärlauch, aber auch mit Spitzwegerich, Löwenzahn, Giersch etc.

Körper: harntreibend, stuhlgangfördernd, blutreinigend, blutbildend, durchblutungsfördernd, tonisierend, anregend, entschlackend, das Immunsystem stärkend, den Haarwuchs fördernd.

Bewusstsein: Grenzen setzen. Lösung von Altem. Tiefenreinigung. Neue Kraft.

Saison Frühjahr und Frühsommer

(vgl. Ruland, Dengel, Holzschuster, 2011, S. 73)

### **Inhaltstoffe:**

Mineralstoffe:

Calcium (Ca): 630mg/100g

Phosphor (P): 105mg/100g

Fer (Fe): 7.8mg/100g

Natrium (Na): 1mg/100g

Kalium (K): 410mg/100g

Magnesium (Mg): 71mg/100g

Vitamine:

Provitamine A, Vit. B1, Vit. B2, Vit. B3, Vit. C

(vgl. Bertrand B. et A.-J., 2006, S. 11)

## **Kochen und Sammeln**

Ich empfehle Dir zum Sammeln jeweils Handschuhe zu tragen oder einen Plastiksack über die Hände zu stülpen, die Brennnesseln schmecken so auf dem Teller und im Mund und nicht über Stunden an den Händen. Während dem Sammeln in der Natur finde ich es immer sehr schön, wenn man für das erhaltene Geschenk dankbar ist. Wie man seine Dankbarkeit ausdrückt spielt keine Rolle, die einen Singen während dem Sammeln, die anderen bedanken sich stumm, es soll zu Dir passen und Dein Essen segnen.

Im Frühling kann man die kleinen Pflanzen ernten, etwas später noch die Spitzen der Brennnesseln ca. die oberen 10cm oder meist die oberen Blätter. Achte darauf, dass

Du schöne frische, grüne Brennnesseln erntest. Der oberste Teil des Stils kann gegessen werden, der untere ist eher etwas zäh, da zupft oder schneidet man die Blätter besser ab.

1 Handvoll Brennnesseln, siehe Bild! Die Menge darf in allen Rezepten nach persönlichem Geschmack variieren. Beim ersten Mal Kochen mit der Brennnessel lieber vorsichtig dosieren, wie bei allem an den Geschmack der Brennnessel auf dem Teller darf man sich gewöhnen, danach ist er bei den meisten nicht mehr wegzudenken!

Für den Mixer oder den Pürierstab die Brennnessel bereits zerkleinern, die Stiele der Brennnessel wickeln sich sonst um den Mixer und können diesen blockieren.

## **Rezepte**

### **1. Brennnessel Pesto**

- 50g Brennnessel
- 20g Baumnusskerne
- 3 Knoblauchzehen geschält, die einen mehr, die anderen weniger!
- 75ml kaltgepresstes Olivenöl
- wenig Salz
- 50g Sbrinz oder Parmesan

Die Brennnesseln kurz heiss abspülen (nicht im Wasserbad einlegen), danach alles ausser den Käse pürieren. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Käse am Schluss darunter mischen oder direkt auf die Pasta geben.

Passt zu Pasta oder zu Gemüse mit Quinoa, Reis etc.

Auch andere Wildkräuter dürfen dazu: z.B. Bärlauch, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Giersch etc. Es gilt gesammelt und gegessen wird nur, was man/Frau auch wirklich kennt, damit es nicht zu bösen Überraschungen kommt!

## **2. Brennessel als Beilagen Gemüse**

Die Brennessel wird in der Pfanne winzig wie Spinat, deshalb lohnt es sich ein paar Handvoll zuzubereiten, wenn man eine Portion auf dem Teller haben möchte. Ich rechne pro Person 2 Handvoll mindestens, eher mehr.

2 Handvoll Brennesseln grob oder fein gehackt nach belieben  
1 EL Kokosöl  
Kurkuma  
Salz und Pfeffer

Das Kokosöl in einer Pfanne erwärmen und die Brennesseln dazugeben. Etwas Wasser dazugeben und auf kleiner Stufe dämpfen. Grosszügig Kurkuma dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dauer ca. 10min.

## **3. Nesselsuppe – die Starke**

Rezept für zwei Personen als Hauptgang, oder 4 Personen als Vorspeise.

200g Kartoffeln, mehlig kochend  
100g Brennesseln  
350ml Wasser  
150ml Kokosmilch  
½ TL Kurkuma  
4 EL Olivenöl oder Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Chili

Kartoffeln mehlig kochen und zusammen mit den frischen Brennessel und dem Wasser pürieren, in eine Pfanne geben, das Salz, die Kokosmilch und das Kurkuma dazugeben und kurze Zeit köcheln lassen. Kurz bevor man die Suppe serviert das Olivenöl dazu geben und mit Pfeffer, Chili abschmecken.



Garnieren:

Mit Kürbiskernen oder Kürbiskernöl oder gerösteten Sonnenblumenkernen oder etwas Schafskäse garnieren und sofort geniessen.

#### **4. Nesselsuppe – die Milde**

Rezept für zwei Personen als Hauptgang, oder  
4 Personen als kleine Vorspeise.

200g Kartoffeln, mehlig kochend  
100g Brennnesseln  
400ml Wasser  
3EL Mandel Mus  
4EL Olivenöl oder Rapsöl  
Salz  
Pfeffer

Kartoffeln mehlig kochen und mit den frischen Brennnessel und dem Wasser pürieren, in eine Pfanne geben, mit Salz abschmecken und das Mandel Mus dazugeben und kurze Zeit unter ständigem Rühren köcheln lassen. Kurz vor Schluss das Öl dazugeben und nach Bedarf würzen.

Mit halben Cherry Tomaten und frischem Schnittlauch oder gerösteten Mandelplättchen garnieren und sofort geniessen.

#### **5. Champignons mit Brennnessel**

Rezept für 6 gefüllte Champignons

6 grosse Champignons  
2 grosszügige Handvoll Brennnesseln  
50g Speckwürfeli Bio  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer  
Ev. Parmesan

Die Champignons waschen und den Stil heraustrennen und in einer Gratinform bereitstellen. Die Brennnesseln kurz in heissem Wasser abspülen und in kleine Stücke schneiden, ev. ein Tuch zu Hilfe nehmen oder Handschuhe tragen. Speckwürfeli kurz anbraten, dann Brennnesseln, den feingeschnittenen Knoblauch und etwas Butter dazugeben, mit etwas Wasser ablöschen und kurze Zeit dämpfen lassen. Zum Schluss Peterli und Schnittlauch dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Champignons grosszügig einfüllen, es darf ruhig etwas über den Rand hinausgehen. Ganz wenig Wasser in die Gratinform geben. Im Backofen bei 180Grad 20 – 25min backen, bis die Pilze etwas weich sind.

Auf Wunsch die Pilze mit Parmesan überbacken.

Aus dem Ofen nehmen und sofort geniessen. (vgl. Bertrand B. et A.-J., 2006, S. 25)

## 6. Brennnessel im Blätterteig

Rezept für 4 Teigtaschen

- 4 Blätterteigstücke ca. 13cm \* 13cm
- 2 mittlere Schüsseln Brennnesseln
- 2 kl. Rüebli
- 150g. Feta
- 1 Ei
- Kokosöl
- Kurkuma
- Salz und Pfeffer



Abbildung 4

Blätterteig auf Backpapier bereitstellen. Rüebli in kleine Würfeli schneiden und in Kokosöl kurz andünsten. Brennnesseln kurz heiss abspülen, klein schneiden und dazugeben. Etwas Wasser dazu geben und andünsten, bis die Rüebli etwas weich sind. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Feta in kleine Würfeli schneiden. Die Brennnessel/Rüebli und den Feta in der Mitte des Blätterteigs aufschichten. Die Ränder ca. 1.5cm mit Eigelb bestreichen und die vier Ecken in die Mitte ziehen und zusammenkleben. Die Teigtasche mit Ei bestreichen und für ca. 40 – 50min in den Ofen geben bis der Blätterteig goldbraun ist.

## 7. Gefüllte Brennnesselomeletten

Der Teig, reicht für 4 Omeletten:

- 125gr Buchweizenmehl
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- 2.5 dl Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Brennnesseln



Abbildung 5

Alle Zutaten mit dem Schwingbesen untereinander mischen. Die Brennnessel klein Hacken mit dem Messer oder der Küchenschere. Oder die Brennnessel und den Teig mit dem Pürierstab/Mixer zerkleinern. Den Teig für 30min im Kühlschrank ruhen lassen. Danach in der Bratpfanne mit wenig Öl dünne Omeletten auf kleiner Stufe kurz auf beiden Seiten anbraten.

Beim Kochen mit Kindern die Brennnesseln im Teig ev. weglassen, durch die Brennnesseln erhält der Teig eine dunkelgrüne Farbe und dies ist bei Kinder weniger beliebt!

Die Füllung reicht für jeweils 3 - 4 Omeletten:

**Brennnessel mit Gorgonzola/Mascarpone**

200gr. Gorgonzola/Mascarpone 50/50  
4 EL Baumnüsse klein gehackt  
6 EL Cranberries getrocknet  
2 – 4 Handvoll Brennnesseln

Die Brennnessel wie Spinat siehe oben zubereiten. Die restlichen Zutaten untereinander mischen. Brennnesseln und den Rest auf die Hälfte der Omelette verteilen und zuklappen, in den Ofen schieben bis der Gorgonzola/Mascarpone cremig wird, 2 -4 Minuten bei 180Grad. Sofort geniessen (Mein Favorit für die Füllung)

Wer es kräftiger mag, darf den Anteil an Gorgonzola erhöhen!

**Brennognese**

200g. Rindshackfleisch Bio  
300g. Sugo Bio  
2 kl. Rüebli Bio  
2 Knoblauchzehen  
2 Handvoll Brennnesseln  
Thymian und Rosmarin wenn möglich frisch  
Salz und Pfeffer

Das Rindfleisch kurz anbraten, die Rüebli, den Knoblauch und die fein gehackten Brennnesseln dazugeben. Mit der Sugo ablöschen. Thymian und Rosmarin mitköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Omelette füllen zuklappen oder einrollen und geniessen!

Die Brennognese schmeckt auch vorzüglich mit Spaghetti!

**Brennnessel mit Feta**

150 g. Feta  
12 – 14 getrocknete Tomaten in Öl  
2 – 4 Handvoll Brennnesseln  
4 EL Sonnenblumenkerne  
Salz und Pfeffer

Die Brennnessel wie Spinat siehe oben zubereiten. Die restlichen Zutaten dem fertigen Spinat begeben und erwärmen bis der Feta etwas verläuft. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach in die Omelette geben zuklappen oder einrollen und geniessen.

## **8. Brennnesselsmoothie**

Menge für 2 – 3 Personen

- 1 kl. Handvoll Brennnesselblätter
- 3 EL Heidelbeeren tiefgefroren
- 2 EL Cranberries getrocknet
- 3 Datteln getrocknet
- ½ Avocado
- 2 EL Leinöl
- ½ TL Kurkuma
- 4dl Wasser, auch mehr wenn man es flüssiger mag
- ½ TL Zimt

Alle Zutaten im Mixer pürieren und sofort geniessen!

## **9. „Brennesselbrot zum Apéro**

- 1 Zwiebel
- 50 g Brennnesseln
- 300 g Dinkelmehl
- frische Hefe
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz
- 1 TL Butter

### **Zubereitung:**

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Brennnesseln spülen, abtropfen lassen, dann die Blätterspitzen in Streifen schneiden. Mehl in eine Schüssel geben, die Hefe zerbröckeln und hinzufügen. 150 ml lauwarmes Wasser, Honig und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. An einem warmen Ort abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Die Butter zerlassen und unter den Teig kneten. Einen runden Laib formen, auf das gefettete Backblech legen und noch einmal 30 – 45 Minuten ruhen lassen. Bei 250°C im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene backen.

[...]

### **Hildegards Heilkunde:**

“Ihrer Natur nach ist die Brennnessel sehr warm. Wegen ihrer Rauheit nützt sie dem Menschen nicht, wenn sie roh gegessen wird. Aber wenn sie frisch aus der Erde sprießt, ist sie dem Menschen als Speise nützlich. denn sie reinigt den Magen.”

### **Auszüge aus dem Buch: “Backen nach Hildegard von Bingen”**

(<http://www.naturparkmagazin.de/muenden/brennesselbrot-nach-einem-rezept-von-hildegard-von-bingen/>, 15.05.2016).



## 10. Brennnessel Salat mit Spargel und Erdbeere

Als Beilage oder Vorspeise für 4 Personen

- 250g Erdbeeren
- 250g grüne Spargel
- 150g Seidentofu
- 2 Handvoll Brennnesseln oder mehr nach Bedarf

„man schichtet alle Blätter und Triebspitzen aufeinander und walzt mit einem Nudelholz mehrmals kräftig darüber, bis die Brennhaare der Blätter zerstört sind. Nun lassen sich die Blätter (ohne Handschuhe) wie normale Salatblätter waschen und zubereiten. Die Brennhörchen lassen sich auch durch Blanchieren zerstören. Wichtig ist dabei die richtige Zeitdauer, damit die Blattzellen mit den wertvollen Inhaltsstoffen möglichst unversehrt bleiben. Man gibt die Nesseln daher für höchstens 3 Sekunden in kochendes Wasser (Fleischhauer, 2006: 28).

Wer auf Nummer sicher gehen will, der gibt kleine Portionen der Brennnesseln in einem Sieb in kochendes Wasser für 1-3 Sekunden danach auf keinen Fall als Klumpen in eine Schüssel geben. Das sieht sofort nicht mehr nach einem schönen Salat aus! Deshalb auf ein Tuch legen oder in die Salatschleuder geben, damit das heisse Wasser möglichst schnell wegkommt.

Spargeln weich kochen und in ca. 4cm grosse Stücke schneiden, Erdbeeren waschen und vierteln und mit den kalten Spargeln in eine Schüssel geben. Seidentofu darunter ziehen. Zum Schluss die Brennnesseln dazu geben, ganze Blätter oder mit der Schere klein schneiden.

### Sauce:

- 1 EL Mayonnaise
- ½ EL Senf grobkörnig
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Leinöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 Zitrone, Saft auspressen
- Salz, Xylit oder Honig, Pfeffer



Abbildung 6

Alles Mischen und direkt vor dem Essen über den Salat geben. Wer hat nimmt weissen Balsamico statt Zitronensaft.

## **11. Brennessel Salat mit Spargel, Avocado und Mango**

Als Beilage oder Vorspeise für 4 Personen

- 250g grüne Spargel
- ½ reife Avocado
- ½ reife Mango
- 2 Handvoll Brennesseln oder mehr nach Bedarf
- Schnittlauch

Grüne Spargel und Brennessel zubereiten wie beim Salat Nr. 11, Avocado und Mango in Stücke schneiden und alles in einer Schüssel mischen. Schnittlauch darüber streuen.



Sauce:

- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Leinöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Weissweinessig
- Salz, Pfeffer

Abbildung 7

Sauce unter den Salatmischen und 5 – 10min stehen lassen. Wer hat ersetzt den Essig mit weissem Balsamico.

## **12. Brennessel Humus**

Reicht für 4 Personen

- 25g Kichererbsen
- 25g weisse Bohnen
- 50g Brennesseln
- 1 Zitrone
- 2 EL Tahin (Sesam Mus)
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- ½ TL Salz
- Chili, Kümmel, Pfeffer nach Bedarf

Kichererbsen und weisse Bohnen über Nacht einweichen und danach weich kochen. Die Brennesseln waschen und kurz 2-4 Minuten andünsten. Danach alles im Mixer pürieren. Zum Schluss mit Chili, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Passt aufs Brot, ins Sandwich, als Beilage zum Salat etc.

**Anmerkung:**

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, Brennnesseln lassen sich überall in der Küche einbauen, z.B. Brennnessel Risotto, Brennnessellasagne, Kartoffelgratin mit Brennnessel etc.

---

**Literaturverzeichnis:**

Bertrand Bernard et Annie-Jeanne, 2006: Saveurs d'ortie, Légume de demain, 3 Auflage, Imprimé par Estudios Graficos Zure, Bilbao

Fleischhauer Steffen Guido, 2006, Wildpflanzen-Salate, Sammeltipps, Pflanzenporträts und 60 Rezepte, AT Verlag Baden und München

Naturpark München: <http://www.naturparkmagazin.de/muenden/brennesselbrot-nach-einem-rezept-von-hildegard-von-bingen/>, 15.05.2016

Ruland Jeanne/ Dengel Sabrina/ Holzschuster Diana 2011: Elfenkraft – Kochbuch Kochen im Einklang mit der Natur, 4. Auflage, Schirner Verlag, Darmstadt

**Abbildungsverzeichnis:**

- Abbildung 1: eigene Fotografie  
Abbildung 2: eigene Fotografie, eine Handvoll Brennnesseln  
Abbildung 3:: eigene Fotografie, Brennnesselsuppe  
Abbildung 4: eigene Fotografie, Brennnessel im Blätterteig  
Abbildung 5: eigene Fotografie, Brennnessel Omeletten  
Abbildung 6: eigene Fotografie, Brennnessel Erdbeere Spargel Salat  
Abbildung 7: eigene Fotografie, Brennnessel Spargel Avocado Mango Salat