

Zu Tisch | Zelje: Brennesselkraut

Junge Brennesseln sind eine in Vergessenheit geratene Delikatesse. Ihr Geschmack erinnert an Spinat. In Italien werden beispielsweise Nudelteigtaschen mit einer Brennessel-Käse-Masse gefüllt.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Brennesselspitzen
- 200 g Gerstenmehl
- 500 g Crème double
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Brennesseln gründlich waschen. Zum Blanchieren in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen. Abgießen, mit eiskaltem Wasser abschrecken, leicht ausdrücken und klein schneiden.

Mit Wasser knapp bedeckt ein 2. Mal aufkochen. Gerstenmehl und Sahne dazugeben und unter ständigem Rühren aufkochen. Es sollte ein glatter Brei entstehen. Salzen, pfeffern. Sofort auftragen

Tipp:

Suchen Sie Brennesseln etwas abseits von Wegen – für die beste Qualität.

Quelle: Zu Tisch vom 06.04.2008

Episode: Montenegro

Region: Durmitor/Tara-Schlucht