



Essbarer Frühling

Datum :

## Brennnesselsuppe

Brennnesseln enthalten sehr viel Eisen, Kalzium und das Pro-Vitamine, eine Vorstufe des Vitamins A

Wissenschaftlich ist inzwischen erwiesen, dass *Brennnesseln* stark entwässernd auf unseren Körper wirken.



Das Gedicht gibt eine Anleitung, wie man Brennnesseln ernten kann!

### *Gedicht über die Brennnessel*

*Wenn ihr an Nesseln streifet,  
So brennen sie;  
Doch wenn ihr fest sie greifet,  
Sie brennen nie.  
So zwingt ihr die Feinen,  
Auch die gemeinen Naturen nie.  
Doch presst ihr wacker  
Wie Nussaufknacker,  
So zwingt ihr sie.*

Friedrich Rückert

### Zutaten für die Suppe

- ✓ 200g frische Brennnesseltriebe
- ✓ 1 l Wasser
- ✓ 30g Butter
- ✓ kleine, feingehackte Zwiebel
- ✓ feingehackte Knoblauchzehe
- ✓ 2 EL Mehl
- ✓ 2 EL Sahne
- ✓ Salz, Pfeffer,
- ✓ Muskat,
- ✓ 1 TL Streuwürze

### Zubereitung:

- Die Brennnesseltriebe waschen
- kurz in kochendes Wasser geben,
- abgießen (Kochwasser aufheben) und klein hacken.
- Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig dünsten,
- Mehl darüber stäuben und mit Kochwasser und den gehackten Brennnesseln auffüllen.
- Mit Salz, Pfeffer, Streuwürze und Muskat würzen, kurz aufkochen und mit Sahne verfeinern.

