

Die Brennnessel – die Eisenlieferantin



Brennnesseln kennen alle, die sich ab und zu in der Natur bewegen. Mit ihren Nesselzellen sind sie auf die kleinste Berührung zu erkennen am Brennen auf der Haut.

Aber hast du gewusst, dass die Brennnessel ein wahrer Superfood ist und für **alle Rezepte anstelle von Spinat** verwendet werden und sogar für Desserts eingesetzt werden kann?

Die Brennnessel liefert nicht nur selber Eisen, sondern sie ist auch eine **Eisen-Einschleuserpflanze**. Das heisst, wenn wir Brennnessel zusammen mit anderen Lebensmitteln essen, die Eisen enthalten hilft die Brennnessel im Darm die Aufnahme des Eisens zu gewährleisten.

Geschnitten werden die oberen 2 bis 4 Paar Blätter, weil die am zartesten sind. Da die Pflanze danach immer wieder Seitentriebe bildet lässt sich so das ganze Jahr über von der Brennnessel ernten. Im Spätsommer/Herbst eignen sich die Samenstände hervorragend zum Trocknen, sie können so als Vorrat über den Winter genutzt werden.

Brennnessel-Apfel-Törtchen

Abgewandelt nach einem Rezept von Meret Bissegger, aus «meine wilde Pflanzenküche»

Kuchenteig ausgewallt, oder Mürbeteig in 8 Förmchen auslegen

Für die Füllung:

50g	gemahlene Mandeln	auf die Förmchen verteilt auf den Teigboden streuen
100g	Brennnesselspitzen	In einem Topf mit Wasser kurz blanchieren bis sie ganz zusammengefallen sind. Auskühlen lassen und fein hacken.

3	Eier oder 3 EL geschrotete, eingeweichte Leinsamen	
50ml	Haferrahm oder Rahm	
5 EL	Birndicksaft	
1 MS	Vanillepulver	Zu einem Guss mischen
1	Apfel, gewürfelt	

Alles zusammenmischen und auf dem Teig in den Förmchen verteilen.

Bei 180 Grad 30-40 Min backen.

