Brennnesselspinat

Ungewöhnlich, aber richtig lecker und gesund: Rezept für Brennnesselspinat mit feiner Butter.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 12 min

Gesamtzeit: 32 min



Zutaten

550 g	Brennnesseln
1 Stk.	Zwiebel
2 EL	Butter
2 EL	Schlagobers
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Brennnesselspinat die Brennnesselblätter in ein Sieb geben. Wasser im Wasserkocher oder in einem Topf zum Kochen bringen und die Blätter damit überbrühen. Auf diese Weise brennen sie bei der Zubereitung nicht. Gut abtropfen lassen, dann in kleine Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebelwürfel darin anrösten. Die Brennnesseln zufügen und einrühren. Rund 10 Minuten bei niedriger Hitze dünsten lassen, dabei kontinuierlich rühren.

3. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, das Schlagobers einrühren und alle Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren, mit beliebigen Beilagen servieren.

Tipp

Zum Brennnesselspinat passen viele Beilagen: Eierspeis, Spiegeleier, Bratkartoffeln, Pellkartoffeln, auch kurzgebratenes Fleisch und gedünstetes Gemüse. Brennnesseln enthalten viel Eisen und andere Vitamine, man kann sie ruhig öfter auf den Tisch bringen.