

Warum essen Sie nicht einfach Ihr ‚Unkraut‘ auf?



Der Frühling naht und die damit verbundene Müdigkeit macht sich bei vielen bemerkbar. Eine Brennesselsuppe kann da Abhilfe schaffen. Im Folgenden möchten wir Ihnen ein Rezept vorstellen, mit dem Sie der Frühjahrsmüdigkeit den Kampf ansagen können.

Zutaten für eine Brennesselsuppe:

- 300 g frisch gepflückte, junge Brennesseln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2-3 Kartoffeln
- eine Stange Porree
- 500 ml Wasser
- Salz
- Gemüsebrühe
- frisch gemahlener Pfeffer
- Sahne
- Creme fraiche
- Muskat

Zubereitung:

Zunächst die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Die Brennesseln gut waschen und diese anschließend mit dem Porree zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und andünsten lassen, bis die Brennesseln zusammengefallen sind.

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, hinzugeben und das Ganze mit Wasser ablöschen und Gemüsebrühe würzen und etwa 30 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

Die Suppe pürieren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Muskat abschmecken. Nach Belieben die Suppe mit Sahne abbinden. Die schmackhafte Suppe kann mit Creme fraiche und Krabben sowie geräuchertem Fisch garniert werden.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen und einen guten Appetit.

Brennnessel-Tee

Außerdem empfiehlt sich im Frühjahr eine ‚Blutreinigende Kur‘ mit Brennesseln. Die Zubereitung eines Kräutertees aus Brennesseln enthält eine Vielzahl von Inhaltsstoffen wie Folsäure, Eisen, Kalium, Kieselsäure, Vitamin C und Phosphor, die unserem Körper viel Gutes. So wirken sich zum Beispiel Folsäure und Eisen positiv auf die Blutbildung aus. Kalium hingegen sorgt für Entwässerung des Körpers und Kieselsäure stärkt Haare, Fingernägel und Gewebe. Zur Herstellung eines Tees verwendet man die jungen Blätter der Pflanze, die mit kochendem Wasser übergossen werden. Anschließend für zehn Minuten ziehen lassen und dann abseihen.