

Marianne Frielingsdorf empfiehlt Brennesselsamen – vielseitig, gesund und lecker

Im Monat September sind die Brennesseln reif. Da fragt man sich vielleicht: Was reift denn an den Brennesseln? Natürlich die Samen, die in kleinen Büscheln an den Blattquirlel herunter hängen. Viele wissen noch gar nicht welche Delikatesse an der behaarten Pflanze hängt.

Brennesselsamen schmecken wie geriebene Haselnüsse, sind voll guter Öle, Spurenelementen und Mineralstoffe und bereichern die alltäglichen Gerichte. Die Samen machen Salat und Brotaufstrich knackiger und schmecken sogar im Kuchen. Versuchen sie es einmal und sie werden erstaunt sein wieviel Kraft in der brennenden Pflanze steckt. Zum Pflücken kann man Handschuhe verwenden, doch unerschrockene ernten mit bloßen Händen, da sich an den Samen nicht so viele Brennhaare befinden. Im Spätsommer und Herbst hat man zudem ganz schnell eine Schüssel mit Samen geerntet. Sie eignen sich zudem zum Trocknen, so dass man einen Vorrat für den Winter anlegen kann.

Knusperstangen mit Brennesselsamen

2 Packungen Blätterteig aus dem Kühlregal

2 große Trinkbecher Brennesselsamen

2 mittelgroße gewürfelte Zwiebeln

200g geriebenen Gouda

1 Ei und 1 Eigelb

Wenig Milch

Salz, Pfeffer

Die erste Rolle Blätterteig aufrollen. Aus der gewürfelten Zwiebel, dem geriebenen Gouda, einer Tasse Brennesselsamen und einem Ei einen dicken Brei herstellen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse gleichmäßig auf dem ausgerollten Blätterteig verteilen und die zweite Lage Teig auflegen. Diese gut andrücken und dann mit dem Eigelb, das mit etwas Milch angerührt wurde, bestreichen. Alles gut mit dem restlichen Samen bestreuen und wiederum fest drücken. Die belegte Teigplatte einmal mit einem scharfen Messer längs teilen und anschließend in 1,5 cm breite Streifen schneiden. Die einzelnen Streifen spiralförmig verdrehen und aufs Backblech legen.

Im Backofen bei 160Grad ca. 15 Minuten abbacken.