
SPAGHETTI AN BRENNESSEL-SAUCE



für 4 Personen

Zutaten

1 Schüssel voll Brennnesseln mit Stengel und Blättern
2 dl Wasser
3 EL natives Olivenöl extra
1-2 Zehen Knoblauch, fein geschnitten
1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
2 EL getrocknete Tomaten, fein geschnitten
1 dl Sahne
Meersalz und Pfeffer nach Belieben

Und so wird es gemacht ;-)

1 Die Brennnesseln waschen, die allzu dicken Stiele entfernen und zusammen mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen und dämpfen. Nachdem alles in sich zusammen gefallen ist, weiter kochen auf kleinem Feuer. (ca. 10 Min.).

2 Alles in ein Sieb abgiessen jedoch den Saft auffangen. Die Brennnesseln erkalten lassen. Überprüfen ob es noch weitere, zähe Stiele zum Entfernen gibt. Den Rest fein hacken mit einem Messer auf einem Holzbrett.

3 Olivenöl, Knoblauch und die Frühlingszwiebel in einer Bratpfanne dünsten, die abgetropften Brennnesseln und die getrockneten Tomaten zugeben und vom Kochwasser 0.5 -1 dl dazu giessen. Mit Deckel bedeckt auf kleinem Feuer nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

Tipp

Die Brennesseln mit Handschuhe ernten.

Und weiter ...

4 Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.

5 Die Sahne, Salz und Pfeffer zugeben.

6 Die Spaghetti in ein Sieb abgiessen und in einer Schüssel anrichten, die Sauce darüber verteilen.

Küchen-Philosophie

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.

Sebastian Kneipp