

Brennnesselspinat

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g junge Brennnesseln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 75 ml Kochsahne
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskat

Die Brennnesseln (nur junge, zarte Triebe) in eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen. Anschließend die Blätter in ein Sieb geben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Butter in einem Topf zergehen lassen und zuerst die Zwiebelwürfel glasig dünsten, den Knoblauch etwas später dazugeben. Das Mehl darüber stäuben und umrühren, sodass eine Mehlschwitze entsteht. Vorsicht, sie sollte nicht dunkel werden.

Die abgetropften Brennnesseln auf ein Brett geben und mit dem Wiegemesser fein schneiden, dann in die Mehlschwitze geben. 3-4 Minuten unter Rühren erwärmen. Zum Schluss mit Kochsahne, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 23.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen