Brennnessel-Knödel mit Steinpilzbutter





ser als ihr Ruf und verdienen es definitiv entsprechend verarbeitet zu werden.

Zubereitung

Brennnesseln (nur die Spitzen) pflücken und frisch verarbeiten.

Brennnessel-Knödel:

Brennnesselblätter mit einem Nudelholz walken. Damit sich die Farbe der Blätter nicht verändert, diese danach kurz in kochend heißes Wasser geben, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken, sprich blanchieren. Blätter abtropfen und noch etwas ausdrücken. Danach fein schneiden und beiseitestellen.

Knödelbrot mit Eiern, Brennnesselblättern, geriebenem Bergkäse und den Gewürzen in eine Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln und mit der Butter in einem Topf kurz anschwitzen, danach zur "Knödelbrot-Mischung" hinzufügen. Milch erwärmen und ebenfalls der "Knödelbrot-Mischung" hinzufügen. Alle Zutaten gründlich und gleichmäßig miteinander vermengen, sodass ein homogener Teig entsteht. Wichtig: 30-40 Minuten ruhen lassen.

Anschließend den Knödelteig zu Kugeln formen und in Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten gar kochen.

Steinpilzbutter:

Getrocknete Steinpilze mit etwas Wasser befeuchten und 10 Minuten quellen lassen. Butter mit Steinpilzen schonend erwärmen. Steinpilze einige Minuten in der Butter ziehen lassen.

Jeweils 2-3 Knödel auf einem Salatbett anrichten, mit zerlassener Steinpilzbutter übergießen und eventuell mit essbaren Blüten, wie Gänseblümchen oder ausgezupften Löwenzahnblüten, garnieren. Guten Appetit!

Mein Geheimtipp

Beim Pflücken der Brennnessel kräftig mit Daumen und Zeigefinger zupacken, dann bleibt der Schmerz aus.

Brennnessel-Kochwasser abkühlen und aufheben! Es eignet sich perfekt als Gieß- oder Haarwasser.

Zutaten

Brennnessel-Knödel:

- 200 g Brennnesselspitzen
- _ 400 g Knödelbrot (oder alte Semmeln bzw. Weißbrot)
- _ 4 kleine Eier
- _ 100 g geriebener, würziger Bergkäse
- ½ TL Salz
- _ Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 Zwiebel
- 65 g Butter
- _ 300 ml Milch

Steinpilzbutter:

- _ 1 Handvoll getrocknete Steinpilze, alternativ sind auch andere, aromatische, getrocknete oder frische Pilze möglich.
- _ 125 g Butter

Vorschlag für Garnitur:

_ Salatbett, essbare Blüten, z. B. Gänseblümchen, abgezupfte Löwenzahnblüten.

Rein pflanzliche Alternative Anstelle der Milch die gleiche Menge mit ungezuckerter Sojamilch ersetzen. Soja ist sehr eiweißhaltig, bindet ähnlich gut wie Eier und kann sie gut ersetzen. Für eine goldgelbe Farbe eine Prise Kurkuma hinzufügen. Statt der Butter empfehle ich Alsan in Bio-Qualität.



Sara Wolff



Mein Freund und ich hatten den Bus nach Bozen gerade so erwischt und kamen nach einer langen Fahrt mit einem Bärenhunger an. Im Café bestellten wir das Gerstenrisotto – und es war das Beste, das wir je gegessen hatten. Seitdem verbinde ich mit Spargel-Risotto die Erinnerung an einen wunderbaren Urlaub.

Zubereitung

1 Liter Wasser im Wasserkocher kochen.

Die Zwiebeln fein hacken und mit 2 EL Öl in einem großen Topf auf mittlerer Hitze andünsten. Die Knoblauchzehe pressen und ebenfalls in den Topf zu den Zwiebeln geben.

Nun die Rollgerste dazugeben und kurz mit den Zwiebeln anbraten und alles mit 500 ml heißem Wasser und dem Wein ablöschen. Alles gut umrühren und den Suppenwürfel hinzufügen. Den Herd auf mittlere Hitze stellen und die Gerste köcheln lassen.

Ab jetzt immer wieder einen großen Schluck Wasser dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht und die Körner weich, aber noch bissfest-sprich al dente-sind.

Während die Gerste ca. 20-30 Minuten köchelt, den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die einzelnen Stangen dann schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die frischen Pilze in Scheiben schneiden. Den Spargel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in 2 EL Öl andünsten, dann die Pilze hinzufügen und alles ein paar Minuten anbraten lassen. Der Spargel sollte durch, aber noch knackig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sobald das Risotto im Topf seine cremige Beschaffenheit erreicht hat, die Pilze und den Spargel unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Das Risotto heiß und frisch mit der Petersilie servieren.

Mein Geheimtipp

Risotto lässt sich sehr gut ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren. Um beim Kochen bis zu 65% der Energie zu sparen, unbedingt den Deckel auf den Topf legen.¹⁸

Zutaten

- 1 Liter heißes Wasser
- 2 große Zwiebeln
- 4 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- _ 300 g Rollgerste
- _ 100 ml trockener Weißwein
- _1Suppenwürfel
- _ 1 Bund grüner Spargel
- 250 g frische oder getrocknete Pilze
 - Salz und Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren

Zusatztipp zum Rezept Auf fertige Suppenwürze verzichten und einfach selber machen: siehe Seite 111

