



**Zutaten**

2 kleinere Huchen (à ca. 400 g)

Salz

Zitronensaft

4 EL getrocknete Brennnessel  
(→ Rezept S. 46)

4 Zweige Orangenthymian

4 EL Olivenöl

2 junge Knoblauchknollen, halbiert

4 Handvoll geputzter, gewaschener,  
kleiner roter Mangold

1 EL braune Butter (Butter in einem  
Topf erhitzen, bis sie haselnussbraun  
ist und duftet)

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

**Für die Sauce**

2 Schalotten, klein geschnitten

1/8 l trockener Riesling

1/16 l Noilly Prat

1/4 l Fisch- oder Gemüsefond  
(→ Grundrezepte S. 271 und 272)

1/8 l Obers

Salz

Zitronensaft

1 Handvoll geputzte, gewaschene,  
klein geschnittene Brennnesselblätter

2 EL kalte Butter

frische, zarte Brennnesselblätter  
zum Garnieren, gewaschen und  
trockengeschleudert (wegen der  
Brennhaare)

3 Jungzwiebeln, in kleine Ringe  
geschnitten

**Tipp**

Heurige passen gut dazu.

**Wein**

Riesling oder würziger Grüner  
Veltliner, z. B. Weinviertel DAC

## Brennnesselhuchen mit Brennnesselsauce

**Zubereitung**

- Huchen mit Salz und Zitronensaft würzen. In die Bauchseite getrocknete Brennnessel und Orangenthymianzweige füllen.
- Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Huchen einlegen, die halbierten Knoblauchknollen dazugeben und beides kurz anbraten. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 200 °C ca. 8–10 Minuten (je nach Größe der Fische) garen. Währenddessen einmal wenden.
- Mangold in brauner Butter durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Sauce Schalotten, Riesling und Noilly Prat aufkochen und auf ca. die Hälfte reduzieren. Fond und Obers beifügen und wieder auf etwa die Hälfte reduzieren. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Brennnesselblätter beifügen, vom Herd nehmen und ungefähr 5 Minuten ziehen lassen. Sauce abseihen und kalte Butter mit dem Pürierstab einmischen.
- Die Sauce extra anrichten und mit frischen Brennnesselblättern garnieren.
- Huchen mit Knoblauch und Mangold auf einer Platte anrichten, mit den rohen Jungzwiebeln bestreuen und mit dem Bratöl vom Fisch beträufeln.
- Die Brennnesselsauce dazu servieren.



**Zutaten**

---

1 Kalbstafelspitz (ca. 600–700 g)

---

Salz

---

3 EL Olivenöl

---

2 Zweige Muskatellersalbei**Für den Brennesselspinat**

---

3 Handvoll geputzte,  
gewaschene Brennesselblätter

---

1 Handvoll Bärlauch  
(oder 2 gehackte Knoblauchzehen)

---

3 Handvoll geputzter,  
gewaschener Blattspinat

---

2 EL braune Butter  
(Butter in einem Topf erhitzen,  
bis sie haselnussbraun ist und duftet)

---

Salz

---

1 Prise Muskatnuss

---

2 EL geschlagenes Obers**Für die Sauce**

---

2 Schalotten, klein geschnitten

---

1/8 l roter Portwein

---

1/8 l Zweigelt

---

1 Prise Zucker

---

1/4 l Kalbsjus  
(→ Grundrezept S. 274)

---

Salz

---

schwarzer Pfeffer aus der Mühle**Für den Erdäpfelschmarren**

---

500 g speckige Erdäpfel,  
in der Schale gekocht und geschält

---

1 Zwiebel, klein geschnitten

---

2 EL Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)

---

1 TL Butter, Salz

---

1 Prise gemahlener Kümmel

---

grobes Meersalz zum Bestreuen

---

Petersilienblüten zum Garnieren**Wein**

---

kräftiger Weißburgunder  
oder Zweigelt

## Rosa Kalbstafelspitz mit Brennesselspinat

**Zubereitung**

- Kalbstafelspitz salzen und in Olivenöl beidseitig scharf anbraten. Mit der Fettseite nach oben auf ein Blech legen und mit Muskatellersalbeizweigen belegen. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 80–90 °C ca. 2,5 Stunden garen (Kerntemperatur ca. 54–56 °C).
- Brennesselblätter, Bärlauch (oder Knoblauch) und Blattspinat in einem Topf in brauner Butter anschwitzen. Mit Salz und Muskatnuss würzen und kurz dämpfen (die Feuchtigkeit vom Waschen der Blätter reicht dafür aus). Mit dem Pürierstab fein mixen. Das geschlagene Obers mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben und abschmecken.
- Für die Sauce Schalotten, Portwein, Zweigelt und Zucker um ca. drei Viertel (auf ca. 1/16 l) reduzieren. Kalbsjus dazugeben und nochmals ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Durch ein feines Sieb abseihen.
- Erdäpfel mit einer Gabel oder einem Erdäpfelstampfer zerdrücken. Mit der Zwiebel in Pflanzenöl und Butter unter öfterem Wenden goldbraun rösten. Mit Salz und Kümmel abschmecken.
- Kalbstafelspitz in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Brennesselspinat auf Tellern verteilen und mit dem Kalbstafelspitz belegen. Mit der Sauce umgießen, mit Erdäpfelschmarren anrichten, mit Meersalz bestreuen und mit Petersilienblüten garnieren.



### Zutaten

2 Handvoll geputzte,  
gewaschene Brennesselblätter

---

1 Handvoll geputzte Borretschblätter

---

2 EL Traubenkernöl

---

1 TL Butter

---

2 Jungzwiebeln, klein geschnitten

---

1/2 l Gemüsefond  
(→ Grundrezept S. 272)

---

Meersalz

---

1 Prise Koriandersamen,  
im Mörser zerstoßen

---

ca. 1/8 l Crème fraîche

---

Borretschblüten zum Garnieren

---

## Brennessel-Borretsch-Suppe

### Zubereitung

- Brennessel und Borretschblätter in einem Topf in Traubenkernöl und Butter anschwitzen. Jungzwiebel beifügen und kurz mitschwitzen. Mit Gemüsefond auffüllen und ca. 1–2 Minuten köcheln lassen.
- Mit Meersalz und Koriander würzen. Die Crème fraîche beifügen. Die Suppe mit dem Pürierstab mixen, abseihen und abschmecken.
- Die Suppe in Schalen anrichten und mit Borretschblüten garnieren.

### Tipp

Die Suppe schmeckt lauwarm am besten.

**Zutaten**

ca. 300 g Risottoreis

1 weiße Zwiebel, klein geschnitten

2 EL Butter

1/8 l kräftiger Grüner Veltliner

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ca. 3/4 l Hühner- oder Gemüsefond  
(→ Grundrezepte S. 273 und 272)

2 EL grob geriebener Parmesan oder  
getrockneter Mozzarella (Scamorza)

3 EL grob gehackte geputzte und  
blanchierte Brennnesselblätter

2 EL Brennnesselpaste  
(→ Rezept S. 45)

frische Kräuter zum Garnieren  
(z. B. Borretschblüten, Taubnessel-  
blüten, Thaibasilikum, Ananassalbei),  
evtl. in feine Streifen geschnitten

**Wein**

Grüner Veltliner oder Chardonnay



## Überbackener Brennnesselrisotto

**Zubereitung**

- Weiße Zwiebel in einem Topf in Butter anschwitzen, Reis beifügen und kurz glasig rösten.
- Mit Grünem Veltliner ablöschen und kurz reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach mit Fond auffüllen und bei kleiner Flamme cremig kochen, dabei öfter umrühren.
- Zum Schluss den Käse, die gehackten Brennnesselblätter und die Brennnesselpaste einrühren. In tiefen Tellern anrichten. Im Backrohr bei starker Oberhitze kurz überbacken. Mit frischen Kräutern garnieren.



## Brennnesselpaste

### Zubereitung

- Brennnesselblätter in Salzwasser kurz blanchieren. In Eiswasser abkühlen, abseihen, abtropfen lassen und ausdrücken.
- Mit den restlichen Zutaten vermischen und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste mixen. Für eine etwas flüssigere Paste den Ölanteil um ca. 1/8 l Öl erhöhen. In Rexgläser abfüllen, mit einigen Tropfen Öl bedecken und verschließen.

### Zutaten für ca. 4 Rexgläser à 250 ml

3 kg gezupfte, gewaschene  
Brennnesselblätter  
(am besten die Spitzen)

2 Handvoll Bärlauch oder  
5 in Scheiben geschnittene  
Knoblauchzehen

1 EL grobes Meersalz

5 Pimentkörner, im Mörser zerstoßen

1 gestrichener TL geschroteter  
schwarzer Pfeffer

ca. 1/2 l kalt gepresstes Distelöl

### Lagerung & Haltbarkeit

Die Paste kann sofort verwendet werden. Im Kühlschrank aufbewahrt und die Oberfläche immer mit Öl bedeckt ist sie ca. 3–4 Monate haltbar.

### Verwendung

Brennnesselpaste eignet sich für Kräutersaucen und Kräutersuppen, zum Abschmecken von Vinaigrette (→ Grundrezept S. 275), zum Verfeinern von Pasta und Risotto (→ Rezept S. 44), zum Beizen von rohem Fisch (z. B. Lachsforelle, Seesaibling).