Salzburger Verein
für Kräuterpädagogik und Naturvermittlung
in Österreich und Bayern

Brennnessel-Schafkäse-Strudel von Nadja Lobner

07. April 2020

„Wenn die Menschen das 'Unkraut' nicht nur ausreißen
sondern einfach aufessen würden,
wären sie es nicht nur los,
sondern würden auch noch gesund."

Johann Künzle

Salzburger Verein
für Kräuterpädagogik und Naturvermittlung
in Österreich und Bayern

BRENNNESSELN IM ERDBEERBEET

Nadja erzählt: „Inmitten meines Erdbeerbeetes wachsen Brennnesseln. Sie bilden eine gute Gemeinschaft mit den Erdbeeren und schon aufgrund dessen reiße ich sie nicht aus. Darüber hinaus schätze ich die Brennnessel sehr aufgrund ihrer gesunden Inhaltsstoffe: Dem hohen Chlorophyll-, Vitamin C-, und Eisengehalt, Gerbstoffe, und Mineralsalze. Die jungen Brennnessel-Blätter werden deshalb regelmäßig von mir geerntet und in der Küche verarbeitet.

Beim Ernten verwende ich eine Schere und schneide die Spitzen der Pflanze vorsichtig ab. Dabei greife ich die Blätter von oben an, damit mich die Brennhaare nicht stechen. Sobald die Brennnesselblätter welken oder mit heißem Wasser in Kontakt kommen, brennen die Haare nicht mehr."

REZEPT „BRENNNESSEL-SCHAFSKÄSE-STRUDEL":

ZUTATEN:

- Brennnesselblätter
- Strudelteig
- Schafskäse (400 g)
- Salz, Pfeffer
- Löwenzahnblüten, Gänseblümchenblüten zum Dekorieren

UND SO GEHT'S:

- Brennnesselblätter waschen und kurz blanchieren.
- Die Brennnesselblätter mit zerbröseltem Schafskäse auf den Strudelteig legen.
- Da der Käse ohnehin in Salzlake eingelegt war, habe ich ihn kaum mehr gesalzen, sondern nur mehr Pfeffer zugefügt.
- Den Strudel eng einrollen und in gedrehter Form in eine gefettete Tortenform legen.
- Anschließend den Strudel mit Sonnenblumenöl einstreichen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 Grad, 40 Minuten backen.
- Den fertig gebackenen Strudel wie eine Torte aufschneiden und mit Löwenzahnblüten und Gänseblümchen dekorieren.

An Guadn!

Und hier geht's zu Nadjas Website: gabrielsgarten.jimdo.com