



Lecker Brennnessel - 3 Rezepte
*Vom Tee zur Kräuterbutter bis zum
Brennnessel-Medaillon*



Rezeptideen aus dem Naturgarten

BÜRGERSTIFTUNG
DUISBURG



Lecker Brennnessel - 3 Rezepte

Vom Tee zur Kräuterbutter bis zum Brennnessel-Medaillon - Den Klassiker

Brennnessel-Tee

1 Handvoll	Brennnessel-Blätter	2 Teelöffel	Birkenzucker
1 Liter	Standard-Teekanne	2 Minuten	Ziehen lassen

Nicht länger ziehen lassen, damit die fruchtige Note erhalten bleibt!

Brennnessel-Butter

2 Handvoll	Brennnessel-Blätter	100 ml	Wasser
2 Esslöffel	Senf	2 Esslöffel	Flohsamenschalen
1 Esslöffel	Zitronenmelisse	1 Esslöffel	Würze
150 Gramm	Butter (o. Margarine)		

Und alles mit der Gabel zu cremiger Konsistenz vermischen.

Brennnessel-Soja-Medaillons

10 Stück	Soja-Medaillons eingeweicht	1 Teelöffel	Salz
2 Handvoll	Brennnessel-Blätter heiß	10 Minuten	Ziehen lassen

Trockene Soja-Medaillons in Brennnessel-Spinat einweichen und umwickeln. Dann alles ausdrücken und scharf anbraten.

Mehr Rezepte aus dem Naturgarten gibt es hier:

 youtube.com/c/liliesbirds

Kräutersteckbrief

Die Brennnessel

Nach Hildegard von Bingen wird das medizinische Allrounder-Kraut insbesondere bei Gedächtnisstörungen, Krampfadern und Venenentzündungen eingesetzt.

Aber die Brennnessel kann viel mehr. Die moderne Wissenschaft fasst die wichtigsten Inhaltsstoffe wie folgt zusammen: Vitamin C (7-fache Menge wie in Zitronen), B, und K sowie reichlich Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Kieselsäure. Mit 40% Eiweißgehalt ist sie vielen Nahrungsmitteln weit überlegen.

Du möchtest mehr solche Angebote?
Dann unterstütze die Bürgerstiftung



Mitmachen,
Spenden,
Fördern und
Ehrenamt
mit der Bürgerstiftung