

Brennnessel-Cremesuppe – die brennt bestimmt nicht!

Junge Brennnesseltriebe werden wegen ihres hohen Gehalts an Flavonoiden, an Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Silizium, an Vitamin A und C, an Eisen, aber auch wegen ihres hohen Eiweissgehalts und ihres feinsäuerlichen Geschmacks als Frühlingsgemüse geschätzt.

Besondere Verbreitung fanden Brennnesselgerichte früher schon in Notzeiten, in denen Blattgemüse wie Spinat oder Gartensalat zugunsten nahrhafterer Pflanzen kaum angebaut wurden. Und bei der armen Bevölkerung, weil Brennnesseln auf Brachflächen und in lichten Wäldern reichlich gesammelt werden können. Den besten Geschmack haben die ersten, etwa 20 Zentimeter langen Pflanzen im Frühjahr oder bei grösseren Pflanzen die Triebspitzen. Der unangenehmen Wirkung der Nesselhaare kann man entgegenwirken, indem man die Triebe in ein Tuch wickelt und stark wringt, sie kurz blanchiert oder ihnen eine kräftige Dusche verabreicht. Ist die Pflanze getrocknet, verliert sie ebenfalls ihre reizende Wirkung.

Verspeist werden Brennnesseln nicht nur in der Suppe, sondern gerne auch roh als Salat (dabei werden die Nesselhaare durch das Vermischen mit der Sauce zerstört) oder blanchiert und werden wie Spinat verwendet – bspw. als „Brennnesselspinat“. Die Blätter können auch getrocknet und als Tee zubereitet werden.



Das braucht es für 4 Personen:

- 60 g junge Brennnesseln
- 250 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 7 dl Fleischbouillon
- 1 dl Vollrahm
- Salz, Pfeffer (evtl. Muskat) nach Belieben

So wird es gekocht:

(Vorbereitung ca. 15 Min. / Garzeit ca. 30 Min.)



1. Die frisch gezupften Brennnessel-Blätter kalt abspülen, gut abschütteln und fein hacken. Davon ca. 2 EL beiseite stellen.
2. Kartoffeln schälen, kurz abspülen und in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne kurz mit etwas Butter kurz andünsten.
4. Brennnesseln, Kartoffeln und die Bouillon begeben, dann ca. 30 Minuten weichkochen lassen.
5. Nun die Kartoffeln mit einem Schwingbesen oder Kartoffelstampfer zerdrücken. (Wer es gerne besonders cremig mag, püriert das Ganze einfach mit einem Stabmixer.)
6. Jetzt den Rahm begeben und nach Belieben würzen.
7. Zum Schluss die beiseite gestellten Brennnesseln in die Suppe einstreuen und sofort servieren.

Variante:

Anstelle der Fleischbouillon kann auch Gemüsebrühe verwendet werden.

Das passt dazu:

Dunkles, Vollkorn- oder Halbweissbrot

Die Weinkellerei Rahm empfiehlt:

Hallauer Riesling x Silvaner AOC, Graf von Spiegelberg: Sein Charakter zeichnet sich aus durch sortentypische Muskataromen, frisch, elegant, anhaltendes Finale. Ideal zu Apéro, Fisch vom Grill, kalten Platten, Käse, Tapas, Gemüsegerichte und Spargeln. Bestellen Sie ihn [hier](#).

„En Guete“ wünscht Ihnen Doris

