

Überbackene Brennnesselsuppe



Brennnessel (*Urtica dioica*)

- Diese Pflanze aus der Familie der Nesselgewächse wächst an Waldwegen, auf Schutt, bei Zäunen und Alpfütten.
- Die Stiele und die Blätter sind mit Härchen übersät, welche einen Ausschlag auslösen, wenn man mit ihnen in Berührung kommt.
- Die Stiele werden auch verwendet, um Leinen, Papier und Schnur herzustellen.
- Die Brennnessel enthält bemerkenswert viel Protein, Mineralsalze sowie die Vitamine A und C.
- Die medizinischen Fähigkeiten sind zahlreich: kräftigend, belebend, entschlackend und harntreibend. Die Brennnessel fördert auch die Milchproduktion bei Stillenden und man sagt, dass das Brennen gut gegen Rheuma ist.
- Brennnesseln verarbeitet wird zum Kinderspiel, wenn man dabei Handschuhe anzieht.
- Mit dem Alter der Pflanze werden die Blätter zäh und ihr Geschmack wird sehr stark. Aus diesem Grund verwendet man in der Küche nur junge Blätter der Pflanze.

Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

- Der Spitzwegerich gehört zur Familie der Wegerichgewächse, genau wie seine beiden Verwandten, der Breitwegerich und der.
- Man erkennt die Pflanze an den schmalen Blättern, die aussehen wie Speerspitzen.
- Diese Pflanze findet man praktisch überall; an Wegen, in Höfen, auf Weiden und bei Schuttplätzen.
- Der Wegerich soll gegen Husten, bei Schnittwunden und Nervenstörungen helfen. Zerdrückte oder gekaute Blätter stillen, wenn man sie auf Insektenstiche oder Brennnessel-Verbrennungen streicht, den Schmerz und lindern den Juckreiz.

Zubereitung

200 g Blätterteig

Runde Kreise schneiden, welche etwa 2 cm grösser als die Gefässe sind, in denen die Suppe serviert wird. Teig bis zum Gebrauch in den Kühlschrank stellen.

1 Esslöffel Öl

1 gehackte Schalotte

50 g fein geschnittener Lauch

Alles zusammen andünsten.

1 Esslöffel Mehl

1 l Hühnerbouillon

100 g Kartoffelwürfel

¼ Lorbeerblätter

1 Prise Fenchelpulver

1 Prise Thymian

Mehl über das andünstete Gemüse streuen.

Mit der Bouillon ablöschen, die Kartoffelwürfel und die Kräuter beifügen und 10 Minuten kochen lassen.

120 g Brennnesselblätter

einige junge Spitzwegerichblätter

Die Brennnessel- und die Spitzwegerichblätter beifügen und nochmals etwa 15 bis 20 Min. köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren.

2½ dl Rahm

Die Suppe mit dem Rahm verfeinern und abschmecken. Die Suppe in die Gefässe verteilen und mit dem vorbereiteten Blätterteigkreisen bedecken.

Den Blätterteig mit dem Eigelb bestreichen 10 bis 15 Min. im auf 200°C vorgeheizten Ofen backen.

1 Eigelb