

Überbackene Brennnesselsuppe



Brennnessel (*Urtica dioica*)

- Diese Pflanze aus der Familie der Nesselgewächse wächst an Waldwegen, auf Schutt, bei Zäunen und Alphütten.
- 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.

1 Eigelb

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