

# Brennnesselsalat

## Zutaten für 8 Portionen:

n. B. Brennesseln (200 - 300 g)

### Für das Dressing:

4 EL Olivenöl

8 EL Balsamico

2 Knoblauchzehe(n), gehackt

4 EL Zitronensaft

2 Prise(n) Zucker

Salz und Pfeffer

**Verfasser:** achimio

Frische Brennesseln haben einen hervorragenden Nährwert, sie enthalten Kalium, Natrium und sind reich an Magnesium. Sie enthalten viel höhere Anteile an Eisen, Eiweiß, Kalzium und Vitamin C gegenüber einem normalen Kopfsalat.

Zuerst muss man natürlich Brennesseln pflücken gehen. Das ist einfach, denn man findet sie fast überall, am besten zieht man dazu ein paar Gummihandschuhe an. Nehmen Sie nur die oberen vier Triebe, die schmecken am besten und - ganz wichtig - ernten Sie vor dem Mittag, danach verlieren die Brennesseln ihre ätherischen Öle und bauen diese erst über Nacht erneut auf.

Nun legen Sie die Brennesseln 2 Minuten in warmes Wasser, dadurch werden die Härchen unschädlich gemacht, danach schütteln Sie die Brennesseln trocken und mischen sie mit dem Dressing aus den angegebenen Zutaten.

Tipp: Für die Optik können Sie noch ein paar Gänseblümchen untermischen, das sieht gut aus und schmeckt sogar.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe