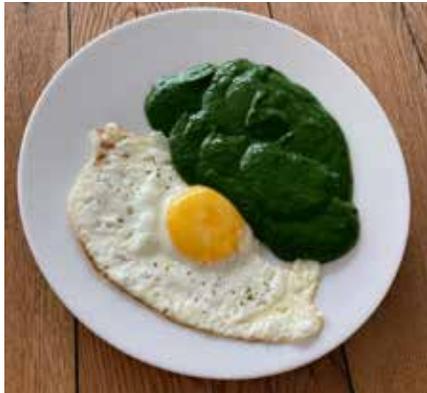


REGIONAL. SAISONAL.KLIMAFIT



Bericht und Bild © Livia Kaiser

Brennnesselspinat von frisch gepflückten Brennnesselspitzen mit Spiegelei

Zutaten (für 4 Portionen)

- 600 g Brennnessel
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 0.5 Tassen Schlagobers
- 1 EL Olivenöl
- 4 Stück Eier

Zubereitung:

Brennnessel aus dem Garten oder der umliegenden Natur (fern von stark befahrenen Straßen) mit Handschuhen pflücken, nur das obere Drittel der Brennnesselstiele verwenden.

Die Brennnessel in eine Schüssel geben und kochend heißes Wasser darüber gießen, damit die Brennhaare der Pflanze unschädlich gemacht werden. Danach in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel

hinzugeben und darin glasig dünsten. Brennnessel in feine Streifen schneiden und zu den Zwiebeln rühren. Salz und Pfeffer hinzugeben und für 10 min dünsten lassen. Dabei hin und wieder umrühren. Alles mit einem Pürierstab zerkleinern und mit Schlagobers nach Wunsch verfeinern. Wer es herzhaft wünscht, kocht ein paar Mühlviertler Kartoffel dazu, die es bei vielen Bauern in der Region direkt zu beziehen gibt.

Wissenswertes

Brennnesseln, die im Frühling gepflückt werden, sind am zartesten. Besonders wegen ihres hohen Gehalts an Magnesium, Kalzium, Silizium, Eisen, Eiweiß und Vitamin A und C werden Brennnessel in der Küche sehr geschätzt und oft verwendet. Man kann die Brennnessel neben der Zubereitung für Spinat auch zu Suppen, Tees, und sogar zu einem Brennnessel-Öl verarbeiten.

Welche Lebensmittel kann man direkt von Kirchschlager Bauern beziehen? Hier gehts zur Übersicht!

www.kirchs Schlag.net

**Gesunde
Gemeinde**



LIVIA KAISER VOM ENTALERHOF IN RIEDL

Was machst du beruflich bzw. welche Ausbildung machst du?

Ich besuche die 6. Klasse des Gymnasiums Petrinum in Linz.

Was ist dir an Ernährung/am Kochen wichtig?

Mir ist wichtig, dass die Zutaten möglichst aus der Gegend kommen und bio sind. In Riedl gibt es mehrere Bauernhöfe, die Ab-Hof verkaufen, daher verwende ich beim Kochen oft Gemüse, Milch, Eier und Fleisch von hier. Da weiß ich genau, wo alles herkommt.

Meine Oma baut selbst viel Gemüse an, daher weiß ich auch, wieviel Arbeit es macht, bis Erdäpfel und Kraut geerntet werden können. Ich will daher auch möglichst alles verkochen und nichts wegwerfen, nur weil ein Apfel vielleicht eine kleine Druckstelle hat.

Warum hast du dieses Rezept ausgewählt?

Ich habe mich dafür entschieden, weil mir Spinat sehr schmeckt und ich es genial finde, dass man selbst aus Pflanzen, die man nicht zum Kochen verwenden würde, leckere Gerichte zaubern kann. Außerdem enthalten Brennnesseln überraschend viele Vitamine und Spurenelemente.