



Wild & Essbar

Alle Infos und Termine zu den Wildkräuterführungen unter www.wildundessbar.de

Rezept des Monats: Mai 2017

Brennnessel-Nockerln

Zutaten für 10 Nockerln

- 35 Brennnessel-Triebspitzen (die oberen 10-15 cm der Pflanze)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Ei
- 150g gekochte mehligere Kartoffeln, fein zerdrückt
- 70g Mehl
- 1 TL Salz
- 150g Butter
- 150g Parmesan am Stück

Zubereitung

Die fein gehackte Zwiebel in einem Schuß Olivenöl in einem Topf glasig andünsten. Dann die Brennnessel-Triebspitzen dazu geben, mit ein wenig Wasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel blanchieren (ca. 3 min) bis sie zusammengefallen sind. Dann die blanchierten Brennnesseln fein hacken (sie brennen dann nicht mehr!) und mit der gehackten Petersilie, dem Knoblauch, dem Ei, den zerdrückten Kartoffeln, dem Mehl und dem Salz mit den Händen zu einem Teig kneten. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Teig mit Hilfe von 2 Esslöffeln 10 Nockerln formen und diese ins Salzwasser gleiten lassen. Die Temperatur reduzieren, so dass das Wasser nur siedet, aber nicht kocht. Wenn die Nockerln an die Oberfläche treiben, diese mit einer Schaumkelle herausheben und auf Teller anrichten. Dann die Butter schmelzen und über die heißen Nockerln geben und mit dem frisch geriebenen Parmesan bestreuen. Direkt servieren und genießen!

Dazu passt gut: Wildkräuter-Salat

Soße für Wildkräuter-Salat

- 1 EL Sonnenblumen-Kerne
- $\frac{1}{4}$ Orange
- 25 ml Olivenöl
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- $\frac{1}{8}$ Zitrone
- 1 Messerspitze Dijon-Senf
- Pfeffer
- 50ml Wasser

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Standmixer (ideal 2 PS stark) so lange mixen, bis eine sämige glatte Soße entsteht.