

## „Kaviar“ von Brennnessel



### Knusprig & nussig (Rezeptidee von Ulrike Armbruster)



### Zubereitung



Brennnesselsamen mit Handschuhen von der Pflanze abstreifen. Im Ofen bei 50-55°C trocknen. Getrocknete Brennnesselsamen durch ein Sieb schütteln, damit Stiele und Blätter zurückbleiben.



In einem Topf Rapsöl oder Sonnenblumenöl langsam erhitzen. Die gesiebten Brennnesselsamen und eine Prise Salz zugeben und langsam rösten. Mit Apfelessig und etwas Kürbiskernöl abschmecken.

Dieser knuprige Brennnessel- „Kaviar“\* erinnert an das nussige Aroma von Mohn. Schmeckt gut zu Salaten, Kürbis & Blumenkohl, über Spätzle, Schinken oder pur auf Butterbrot.

Die Rezeptidee zu „Brennnesselkaviar“ stammt von Landfrau und Kräutereexpertin Ulrike Armbruster. Ich empfehle ihr Buch »Zaubern mit Kräutern«. Kontakt: <http://www.armbruster-berghaupten.de/>