



Brennnessel-Chips Rezept

Mat Brennnesselchips kann ee ganz séier an einfach ee gudden Aperitif zauberen.

Mir brauchen:

- Pan
- Ueleg (héich erhätzbar)
- Frësch Brennnesselen
- Salz

Brennnessele plécken:

- Mir plécke frësch Brennnesselen, vun der Spëtzt di 2-3 iewescht Reien of.
- Mat Händschen oder och ouni – vun ënnen no uewen: et klappt heiansdo fir sech net dobäi ze picken, mee net ëmmer.
- Ca. 3-4 Spëtzen / Maufelen pro Persoun, jee nodeem wéivill een der wëll iessen.
- D’Brennnessele ginn net gewäsch mee just ofgerëselt. Dofir oppassen wou ee se pléckt: zB net um Weerand wou d’Muppe spadséiere ginn.
- Oppassen dass keng Raupen hier Eeër drop geluecht hunn – soss déi Blieder net plécken.

Brennnesselen am Ueleg frittéieren:

- Den Ueleg an der Pan erhätzen (ca. 20-30 Sekonnen)
- Brennnessele mam Still no uewen an den Ueleg zappen a knuspreg frittéieren (ca. 1 Minutt)
- Frittéiert Brennnesselen eraushuelen
- salzen

Gudden Appetit!



Infoën zu der Brennessel :

Fir d'Brennesselen ze plécken, ouni sech dobäi un deene klengen Heercher ze schneiden déi ënnert de Brennesselsblieder sinn, ass eng Konscht. Et klappt heiansdo mee oft och net.

Schlëmm ass et net wann ee sech pickt well d' Brennessel huet och Heelwierkungen, a wierkt z.B. bei Rheuma, Arthros a Gelenkschmäerzen. Se ass awer och gutt fir d'Prostate a fir d'Blos, an och fir Entzündungen am Daarm soll se gutt wierken. Och dem Brennesselsom gi vitaliséierend Wierkungen nogesot.

Op an der Zopp, als Chips, als Téi oder de Som op der Zalot, d'Brennessel ass villsäiteg an der Kichen ze benotzen. An als Jauche ugesat hëlleft si och nach de Buedem natierlech ze düngen. Do soll nach ee soen Brennessel wär just Onkraut!

Gutt dass d'Brennessel dobäi och nach esou gutt schmaacht. Dëse gudde Geschmaach kënt bei de Brennesselchips besonnesch gutt eraus.

Dofir: probéiert mol, et ass ganz einfach.

Äer Equipe vu SICONA kids