

BRENNNESSELSALAT

Zutaten für 2-4 Portionen

2 kräftige Handvoll junge Brennnesselblätter pro Portion
 1 kleiner Eichblattsalat
 (oder anderer Blattsalat)
 verschiedene Kräuter (Sauerampfer, junger Löwenzahn, Taubnessel, Gänseblümchen)
 Schnittlauch

3 EL Olivenöl
 Kristallsalz
 Himbeer-Obers-Marinade oder
 Senf-Marinade (siehe S. 50)
 Phloxblüten zum Garnieren
 Sesam und Walnüsse zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Brennnesselblätter, Salatblätter und Kräuter waschen und trocken schleudern. Kräuter und 1 Handvoll Brennnesselblätter klein schneiden.
- 2 In einer Bratpfanne Öl erhitzen und die restlichen Brennnesselblätter nach und nach darin knusprig braten. Mit einem Schaumlöffel oder Sieb herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort leicht salzen. Beiseitestellen.
- 3 Mit Himbeer-Obers-Marinade oder Senf-Marinade marinieren, dabei immer zuerst die klein geschnittenen Brennnesselblätter darin wenden, damit sie gut mit der Marinade (vor allem mit Öl) bedeckt sind. So »brennen« sie nicht.
- 4 Zum Schluss die übrigen Salatblätter sanft untermischen. Salat portionsweise auf Tellern anrichten, mit knusprigen Brennnesselblättern, Blüten sowie Sesam und Walnüssen garnieren.

Basisch

VARIANTE

Für eine kräftige Vorspeise: 4 Champignons, Steinpilze oder Eierschwammerl (je nach Jahreszeit), 1 EL Traubenkern-, Olivenöl oder anderes wertvolles Öl (nach Geschmack), 50 g Schwarzbrotwürfel, 40 g Speckwürfel

Pilze putzen und blättrig schneiden, beiseitestellen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel und den Speck knusprig braten, zuletzt die blättrig geschnittenen Pilze nur kurz mitbraten und über den angerichteten Salat geben. Mit Blüten und Kräutern garnieren und mit Schnittlauch bestreuen.

