

## Wilder Brennesselspinat mit Leuchtgemüse

Beilage für 2 Personen

### Das braucht ihr:

- 250 g Triebspitzen der Brennnessel
- 150 g Leuchtgemüse = Karotten geschält
- 1 Große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Gemüse Brühe
- Den Abrieb / Zesten einer ganzen Bio Zitrone
- Etwas Olivenöl und etwas Wasser
- Salz Pfeffer zum würzen



### So wird´s gemacht:

1. Die Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in etwas Olivenöl andünsten.
2. Dazu dann das in feine dünne Scheiben geschnittene Leuchtgemüse (Karotten) geben. Diese mit etwas Gemüsebrühe in Wasser aufgelöst ablöschen (Weißwein wäre auch möglich ;-). Die Zitronenzesten (Abrieb der Biozitrone) dazugeben und die Karotten „al dente“ garen lassen
3. Zum Schluss die fein zerschnittenen Brennnesseltriebsspitzen hinzufügen und nur kurz garen (max. 5 Minuten)

Kann sofort serviert werden. Schmeckt pur oder als Beilage zu Nudeln, Hirse, Buchweizen und Kartoffeln genauso gut wie als wildes Topping auf einer selbstgemachten Pizza.

Weiterführende Informationen zur Brennnessel:

<https://dr-strauss.net/aktuelle-sammelliste/brennnessel/>

Diese Rezeptidee sowie deren Umsetzung hat uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt:

<https://www.organicgroundworks.com/>

<https://dr-strauss.net/>

<https://www.ewilpa.net/>