

Erst einmal ein frühlingsfrisches Amuse geule

Brennessel- Pilz- Couscous

Für 1 Pers. In 1 Essl. Butter eine kleingewürfelte Zwiebel und 3 Essl. Couscous anrösten. Eine Handvoll kleingeschnittene Pilze, eine Handvoll gehackte frische Brennesseln und ein halber Brühwürfel zugeben. Mit einer Tasse 150 - 200 ml Wasser ablöschen und das Ganze auf kleiner Flamme in wenigen Minuten ausquellen lassen. Mit frischen Brennnesselblättern und einigen Scheibchen roh verzehrbare Pilze (z.B. Champignons) garnieren und servieren.



Ausgebackene Blätter

Junge, möglichst feste Blätter von aromatischen Pflanzen wie z.B. Salbei oder Beinwell, auch Gundermann, werden einzeln in einen nicht zu dickflüssigen, leicht gesalzenen Eierkuchenteig (ohne Zucker!) getaucht und in der Friteuse ausgebacken.

Die Beinwellblätter kann man auch in feine Streifen schneiden, in den Rest des Eierkuchenteiges rühren und daraus einen Pfannkuchen backen. Absolut lecker, versprochen.

Übrigens sind Brennnesseln auch roh essbar: Die jungen, zarten Triebspitzen (zwei bis 3 Blattpaare) werden zuvor von unten nach oben zwischen den Fingern gerollt und dabei leicht gequetscht. So brechen die Brennspitzen ab und man kann sie ohne weiteres essen. Sie schmecken ausgesprochen aromatisch.

