# Brennnesselspinat

**ZUTATEN**

250 g Brennnesselblätter
250 g Spinat
1 große Zwiebel
Etwas Butter
50 ml Rahm
Muskatnuss, Pfeffer und Salz
Schnittknoblauch (alternativ Schnittlauch)

**ZUBEREITUNG**

Um sich bei der Verarbeitung der Brennnessel nicht zu „nesseln“, bearbeitet man diese am besten mit einem Nudelwoagler. Die Brennhaare werden auf diese Weise abgebrochen und unschädlich gemacht.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. In etwas Butter glasig dünsten.

Brennnessel- und Spinatblätter anschließend gut waschen und Nass zu den Zwiebeln hinzugeben.  Rahm beimengen und alles gut andünsten, bis die Blätter zusammenfallen.

Mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.

Dazu Soleier und feingeschnittenen Schnittknoblauch reichen. Alternativ passen Spiegeleier und Salzkartoffeln.

Quelle: Miriam Dick, Kräuterfachfrau und Kräuterpädagogin, Projektleitung Genussregion Niederbayern