

# Brennnessel Chips

**Dauer: 40 Minuten Portionen: 4-5**

**Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!**

## Zutaten:

Ca. 300 g Brennnesselblätter

1 EL Brat- oder Backöl (z.B. Rapsöl)

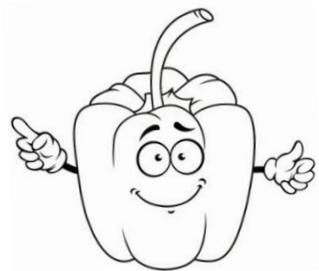
¼ TL Salz

1 TL Paprikapulver

1 TL Kurkumapulver

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zwiebelpulver



Die Brennnessel ist eine  
echte Alleskönnerin und  
Superheldin der  
Wildpflanzen

Brennnesseln sind nicht nur pieksig - sondern sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweiß und weiteren wertvollen Inhaltsstoffen. Die Samen enthalten zudem mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Linolsäure und Vitamin E.

Sie kann ein wertvoller Begleiter deines Speisplans sein.



## Zubereitung:

- 1.** Die Brennnesseln an einem sicheren Ort sammeln. Ein sicherer Sammelort für Brennnesseln ist ein Ort, wo keine Autos fahren, keine Hunde hinmachen und nicht mit Gift gespritzt wird – also z.B. eine Wiese, ein Garten oder Waldrand. Wenn du ab einer Höhe von 1,40 Meter sammelst, hast du auch eine sichere Sammelhöhe erreicht.
- 2.** Mit Handschuhen die oberen, frischen Triebe von gesunden Pflanzen pflücken und in einen Stoffbeutel legen.
- 3.** Mit Handschuhen die Blätter von den Stängeln entfernen und zwischen zwei Küchenhandtücher legen.
- 4.** Mit einer Flasche oder einem Nudelholz mehrmals darüber rollen – so brennen die Brennhärchen nicht mehr! Beim Backen oder Kochen werden sie sowieso auch zerstört.
- 5.** Die Blätter unter fließendem Wasser abwaschen und anschließend in einer Salatschleuder oder in einem Küchentuch trocknen.
- 6.** Den Ofen auf 130 – 150 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite legen.
- 7.** In einer Schüssel Öl, Salz, Paprikapulver, Kurkumapulver, Zwiebelpulver und Knoblauchpulver gut mit einem Schneebesen oder einer Gabel verrühren.
- 8.** Die Brennnesselblätter in die Schüssel geben und gut vermischen.
- 9.** Die Brennnesselblätter auf dem Backblech mit Backpapier so auslegen, dass sich keine Blätter überlappen. Das ist ein wichtiger Schritt, denn so werden sie knusprig.
- 10.** Falls erforderlich, in mehreren Schichten backen.
- 11.** 10-12 Minuten backen bis die Blätter dunkler werden aber nicht verbrennen.
- 12.** An einem kühlen und trocknen Ort aufbewahren. Pur oder als Topping genießen.