



**ORF** extra

## Partyhäppchen aus Brennnesseln

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Wer die Brennnessel immer noch als Unkraut verteufelt, anstatt alle ihre super Eigenschaften für die Küche, Hausapotheke oder grüne Kosmetik zu nutzen, ist selber schuld.*

*Ich nehme ein aufsteigendes Brennnesselwurzel-Fußbad, wenn ich Stress habe und trinke Brennnesseltee - meistens mit Zitrone dazu – auch, wenn ich mein Blut reinigen will. Brennnesseltee soll auch gegen Schnarchen nutzen! Außerdem kann man mit Brennnesseln die Gelenke beweglich halten, und isst oder trinkt sie so häufig wie möglich bei Arthritis und Problemen mit Niere, Blase und Darm.*

*Zum Ernten verrate ich Ihnen einen Trick, wie Sie die Brennnessel beim Pflücken austricksen können. Wenn man die Brennnessel „von unten“ abreißt, brechen ihre Brennhaare nicht. Das heißt, es tritt keine „brennende Flüssigkeit“ aus und sie „beißt“ nicht.*

### Partyhäppchen

Brennnesseln sind nicht nur etwas für die Fastenzeit. Mein Brennnessel-Pesto in den „Nessi-Schneckerl“ würde ich sicher zu den Genussmitteln zählen. Sie können das morgen gleich ausprobieren!

Einen Teil Brennnesselblätter mörsere ich jetzt mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Paste. Giersch und andere Wilde passen übrigens hervorragend dazu. Ein paar andere Blätter habe ich in ein feuchtes Geschirrtuch gerollt und mit dem Nudelwalker ein wenig bearbeitet, damit man sie auch roh essen kann. Die brauche ich zum Belegen.

Hier habe ich schon Gemüsewraps mit roten Rüben und Karotten vorbereitet. Die bestreiche ich jetzt zuerst mit Frischkäse und dann streiche ich das Pesto drauf. Alternativen wie zum Beispiel Schnittkäse, Schinken, nur Pesto...ist alles erlaubt. Ich reibe noch Parmesan und - Geheimtipp Zitronenpfeffer oder geräucherten Pfeffer -

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

darüber und rolle dann die Wraps ein. Damit die Schnecken gut halten, stecke ich alle paar Zentimeter einen Zahnstocher hinein und schneide dann die Stücke ab. Besonders schön schauen die Nessi-Schneckerl mit essbaren Frühlingsblüten aus. Ich glaube, mit diesen Appetithäppchen landen Sie bei der ersten Frühlingsparty sicher einen Hit!

