

Steirischer - Brennessel - Nüsschen - Kaviar

Schmeckt einfach lecker, geht rasch und ist obendrein noch sehr gesund.

Alles was ihr dazu braucht :

Getrocknete Brennesselsamen

etwas Olivenöl oder ein anderes schmackhaftes Öl – Sesamöl von der Ölmühle Hartlieb schmeckt dazu wunderbar!!

etwas Balsamico Essig

Knoblauch je mehr desto besser 😊

Pfeffer

Kräutersalz und

Steirisches Kürbiskernöl vom Bauern eures Vertrauens

(Ich nehme meistens 8 – 10 EL Samen, das reicht für 2 kleine Gläser)

Die Brennesselsamen in einer beschichteten Pfanne mit wenig Olivenöl anrösten, dabei immer rühren so dass sie nicht anbrennen.

Wenn sie duften und etwas Farbe angenommen haben, mit einem kleinen Schuss Balsamico Essig ablöschen und nochmals gut umrühren.

Wer mag gibt jetzt noch eine gepresste Knoblauchzehe dazu und würzt mit Salz und Pfeffer. Das ganze vom Herd nehmen und das Kürbiskernöl unterrühren, so dass eine schöne feuchte Masse entsteht, es sollte einem Pesto ähnlich sein.

Nochmals abschmecken in kleine Gläser füllen und im Kühlschrank lagern.

Hält sich bis zu einem Monat. Ich esse es ja am Liebsten zu einem frischen Butterbrot, es schmeckt aber auch lecker zu Käse oder als Topping in einer Cremesuppe.

Über Nudeln passt es hervorragend und auch in einem Aufstrich macht es sich nicht schlecht....

Mein Tipp nicht allzu viel davon auf Vorrat zubereiten, denn es ist so schnell gemacht und schmeckt frisch am Besten.

Wissenswertes über die Brennesselsamen:

Die Samen oder besser gesagt „ Nüsschen“ enthalten sehr viel Vitamin E, essenzielle Fettsäuren aber auch Phytohormone.

Die Brennessel Samen sind ein wahres „ Kraftfutter“

Über die Speisen gestreut wirken die Samen kräftigend, anregend aber auch bei Erschöpfungszuständen oder nach Infektionskrankheiten, bei Wechselbeschwerden und bei Frühjahrsmüdigkeit sind sie sehr zu empfehlen.

Der griechische Dichter Ovid empfahl vor 2000 Jahren die Samen als bestes Aphrodisiakum der Welt.

Laut einer Studie an der Universität in Texas kann ein Kräutermix aus grünem Hafer und Brennesselextrakt der Lust auf die Sprünge helfen 😊