



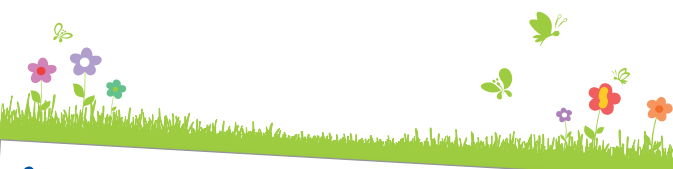
5 Schon mal **Brennesselchips** gegessen?

Brennesseln kennt jeder. Und das gute ist, sie wachsen auch fast überall, vor allem da, wo gut gedüngt wird und viele Nährstoffe im Boden sind. Aber Brennesseln brennen doch, wenn du sie anfasst, warum sollen sie also gut für uns sein? Ganz einfach, Brennesseln sind eine sehr gesunde Pflanze mit vielen Vitaminen und Mineralien. Und sie schmecken richtig gut.

Probiere es einfach einmal aus. Und keine Angst, sind die Blätter erst einmal in Öl gebacken, sind die Brennhare zerstört und die Brennessel kann nicht mehr brennen.



Wer hätte gedacht, dass Brennessel, wenn Sie richtig zubereitet werden, essbar sind?



Rezept für Brennesselchips

Dazu benötigst du mindestens **zwei Hände voll großer Brennesselblätter**. Diese pflückst du mit Handschuhen am besten von der Spitze der Pflanze ab.

Diese werden dann zuhause kurz unter dem Wasserhahn abgespült. Inzwischen haben deine Eltern in einer Pfanne Öl erhitzt. Dort kommen dann die Brennesselblätter hinein. Nur ganz kurz, höchstens eine Minute, dann werden die nun knackigen Blätter gewürzt.

Entweder mit Pfeffer oder mit Salz. Natürlich geht auch Paprika oder ein paar andere Gewürze. Einfach ausprobieren.