



Körpergefühl

## Giersch Pesto



### Zutaten

- 1 Schüssel Giersch
- 200 g Mandeln (auch andere Nüsse oder Kerne)
- Saft einer halben Zitrone
- ca. 1 Teelöffel Meersalz
- ca. 500 ml Olivenöl / Rapsöl / Sonnenblumenöl
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

Die Giersch-Blätter abzupfen und waschen. Zutaten in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren und ggf. mehr Öl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben andere Gewürze zufügen.



körpergefühl

# Brennnessel Pfannkuchen



## Zutaten

- 1 handvoll Brennnesseln
- 150 g Dinkelmehl
- 2 Eier (oder 2 EL Leinsamen (gemahlen) + etwas Apfelessig als Ei-Ersatz)
- 240 ml Pflanzenmilch
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

Brennnessel-Blätter waschen und so gut wie möglich trocknen (Salatschleuder oder Küchentuch). Mit einem Nudelholz über die Brennnesseln rollen, bis sie nicht mehr brennen. Pflanzenmilch, Mehl, Eier (Ei-Ersatz) und Salz in einer Schüssel zu einer homogenen Masse verrühren. Brennnessel-Blätter klein schneiden unter die Masse heben. In einer Pfanne in etwas Öl Pfannkuchen backen.



körpergefühl

# Brennnessel Suppe

## Zutaten

- 2 große Schüsseln Brennnessel-Blätter
- 1 Zwiebel
- 1-2 Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Sahne / vegane Sahne
- 300 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und in etwas Öl zusammen mit der klein gehackten Knoblauchzehe andünsten. Sind die Zwiebeln glasig geworden, die Brennnesselblätter dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffelwürfel hinzufügen, bis sie weichgekocht sind. Nun die Suppe pürieren, die Sahne dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken. Mit Gänseblümchen dekoriert servieren.