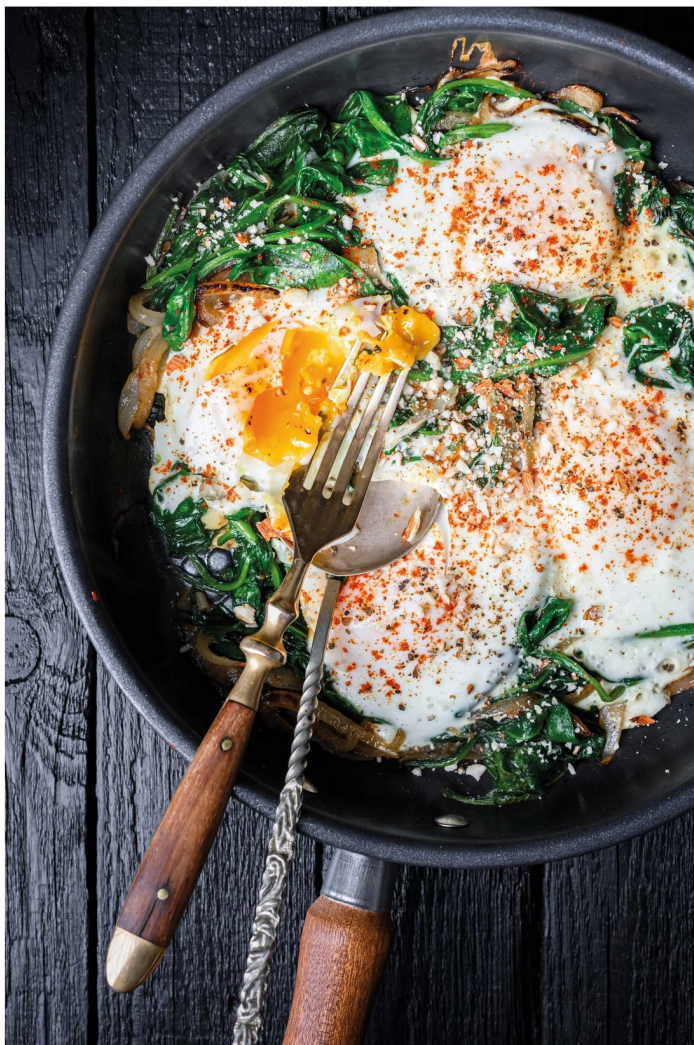


Gesund genießen

Brennnesselspinat mit Püree

Vegetarisch: Als Alternative zum klassischen Spinat am Gründonnerstag haben wir einen Brennnesselspinat mit Kartoffelpüree für Sie. In Brennnesseln stecken jede Menge Nährstoffe sowie Eiweiß.



Zutaten für 4 Portionen:

Brennnesselspinat:

- 1 große Schüssel mit Brennnesselspitzen
 - 1 Zwiebel
 - 1-2 EL Rapsöl
 - 3 Knoblauchzehen
 - Salz, Pfeffer, Muskat

pochierte Eier:

- 4 frische Eier
- 2 EL Essig

Püree:

- 2 kg Erdäpfel
- ca. 250 ml Milch
- 2 EL Butter
- Salz, Muskat

Zubereitung

Die Brennnesseln kurz in kochendes Salzwasser geben, sofort wieder abgießen und in eiskaltem Wasser abkühlen, damit sich die schöne grüne Farbe stabilisiert. Zwiebel fein würfeln, in Rapsöl glasig anschwitzen, Knoblauch durch die Presse drücken und beigegeben. Brennnesselspitzen untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Eier in einem möglichst tiefen Topf pochieren, in dem sie nach unten reichlich Platz finden. Wasser aufkochen, mit Essig würzen und Eier nacheinander in einer Tasse aufschlagen und vorsichtig in das kochende Wasser gleiten lassen. Die Eier jeweils etwa 5 Min. gar ziehen lassen (Eiweiß sollte gestockt und Dotter im Inneren noch cremig weich sein).

Für das Püree die Erdäpfeln geschält, nur knapp von Salzwasser bedeckt, aufsetzen und zugedeckt 20 Min. weich kochen. Wasser abgießen, aber auffangen. Stattdessen Milch und Butter hinzufügen. Mit einem Erdäpfelstampfer zu einem glatten Püree zerdrücken, dabei so viel Kochwasser hinzufügen, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Muskat abschmecken.

DRUCK/PDF