



Brennnessel-Gnocchi

Zutaten

100g junge frische Brennnessel Blätter
1 Ei

500g mehlig Kartoffeln
250g Ricotta
125g Maizena
125g Mehl
25g Griess
25g Alpsbrinz
Msp. Kräutersalz
Msp. Muskat

Handvoll, geröstete Brennnesselsamen zum Dekorieren verwenden.

Viel Freude beim Zubereiten

Brennnesseln waschen, blanchieren, ausdrücken und zusammen mit dem Ei pürieren. Kartoffeln schälen, kochen und noch heiss durch die Kartoffelpresse drücken.

Mit Mehl, Maizena, Griess, Alpsbrinz, Brennnesselpüree, Salz und Muskat fein zu einer Mischung formen und dann leicht den Ricotta darunterheben. Aus dem Teig Rollen formen (2cm stark), kleine regelmässige Rechtecke abschneiden und diese zu Gnocchi formen.

Mit der Gabel das Gnocchi-Muster eindrücken oder über ein Gnocchibrett „ruggeln“.

Salzwasser aufkochen, die Gnocchi in Etappen einlegen und einige Minuten leicht köchern lassen.

Wenn sie nach oben schwimmen mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben.

Am besten schmecken sie mit einer feinen Alpsbrinzrahmsauce. Auch in etwas Butter anbraten, kann man sie als Beilage verwenden.

Rezept CULINARIUM ALPINUM
Küchenchef
David Zurfluh

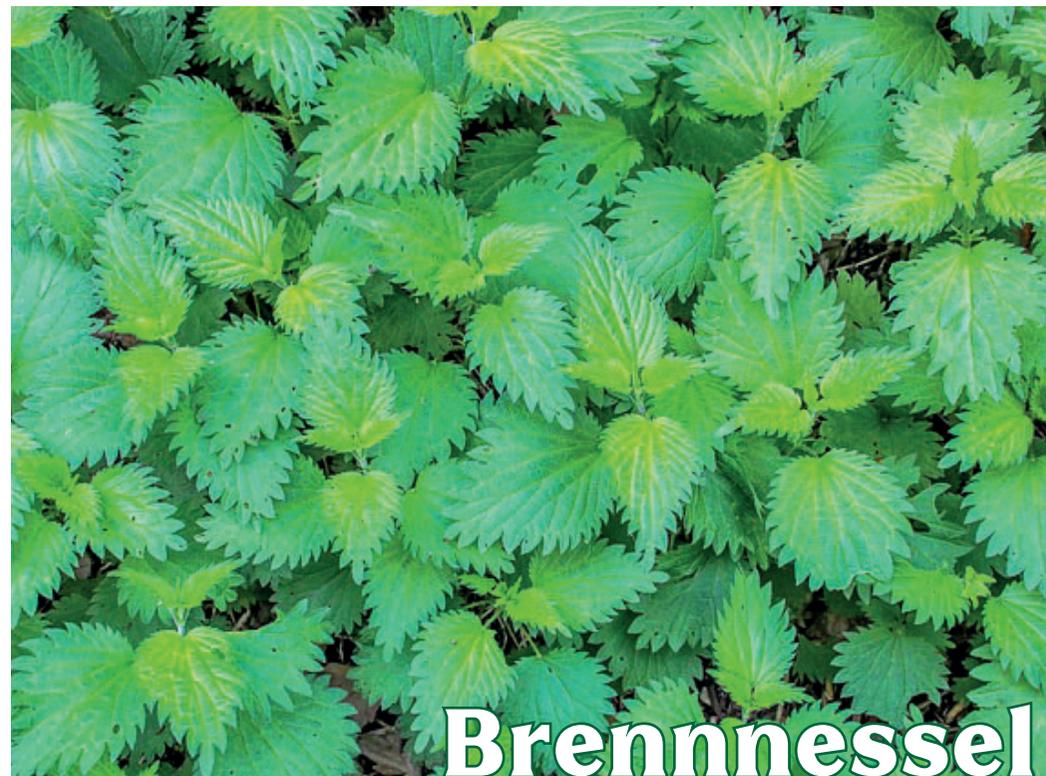
REGIONAL & NACHHALTIG

Im Restaurant CULINARIUM ALPINUM im ehemaligen Kapuzinerkloster dreht sich alles um die regionale Küche, die täglich für Sie aufs Neue kreativ interpretiert und serviert wird. Die verwendeten Produkte stammen vorwiegend aus Nidwalden, Obwalden und den angrenzenden Zentralschweizer Kantonen, vorzugsweise aus biologischem Anbau. Produkte aus der Schweiz und dem Alpenraum ergänzen das Angebot.

CULINARIUM ALPINUM

Mürgstrasse 18 | CH-6370 Stans | +41 41 619 17 17 | culinarium-alpinum.ch

**CULINARIUM
ALPINUM**



Brennnessel
«Söuwnesslä»



TRADITION BEWAHREN
GENUSS ERLEBEN
ZUKUNFT NACHHALTIG GESTALTEN

TRADITION
&
WISSEN



Die Brennnessel, der Superfood vom Frühling?

Die Pflanze schützt sich mit ihren Brennhaaren vor den Fressfeinden, nur die ganz jungen und zarten Blätter sind noch fast ohne Haare und gehören zu meiner liebevollen Erntefreude (Wissenssammlerin Scarlett 2025). Für geübte Sammler ist der feste Griff mit dem Streichen von oben nach unten von Vorteil, sodass sich die Brennhaare legen. Im Wallis, wo man die schmerzende Stelle nicht mit Ampfer, sondern dem „Heimina“, dem guten Heinrich (wilder Spinat) behandelt, wird folgender Spruch aufgesagt: „Nomini Patre, Nessje mach und Blattr, mit Heimina rib'n, das tüets sus vertrib'n“.

Von Frühling zu Frühling: Die Brennnessel wächst unter meinem Kirschbaum fast das ganze Jahr. Das war die Erkenntnis beim Beobachten dieser Pflanze. Sobald ich sie schnitt, trieb sie immer wieder frisch aus, bis im Dezember der erste richtige Schnee liegenblieb. Aber auch unter dem Schnee lassen sich die grünen Blätter erkennen. Bereits in der Antike wurde die Brennnessel sehr geschätzt und als reinigende Heilpflanze wie auch als Gemüse und für Suppen verwendet. Die in der Schweiz bekannte Gründonnerstagsuppe wird aus den 9

Frühlingskräutern inkl. der Brennnessel zubereitet. Die Herkunft geht auf die Kelten zurück und die magische Zahl 9 sollte den vom Winter geschwächten Menschen wieder die Lebenskräfte zurückbringen. Ach du grüne Neune, sagt man oft beim Kräuterpflanzensammeln.

Bücherquelle: Das Brennnesselbuch, Mechtilde Frintrup, AT Verlag

Anbau

In der Schweiz sind Brennnesseln fast überall anzutreffen. Der Ursprung der Brennnesselgewächse liegt in Mitteleuropa. Sie wachsen in gemäßigten Gebieten genauso gut wie in den Tropen oder im Gebirge. Brennnesseln lassen sich oft an Teichen, Flussrändern und Tüpfeln nieder. Haben sie erst einmal einen optimalen Lebensraum gefunden, bilden sie grosse Kolonien. Auch an Waldrändern oder auf Brachflächen können sich die Nesselarten zu grossen Feldern ausbreiten. Die Brennnesseln sind sogenannte „Stickstoffanzeiger“, wie zum Beispiel auch der Löwenzahn. Auch auf Schrottplätzen fühlt sie sich besonders wohl, vielleicht weil sie da ihren Eisenvorrat immer wieder aufstocken kann. Die Brennnessel hält die pralle Sonne zwar aus, mag es aber lieber halbschattig bis schattig. Sie ist auch ein grosser „Menschenfreund“ und

Wieso wird Brennnessel-Sirup rosa?

1. Frühlingsbrennnesseln
2. Kaltes Zuckerwasser
3. Zitronenscheiben
4. Einen Tag abgedeckt stehen lassen

Erntet man die Brennnesselspitzen später im Jahr, wird er bernsteinfarben.

Tipp:

Nimmt man mehr Zucker, wird der Sirup haltbarer, verwendet man ihn bald, kann weniger Zucker zugesetzt werden.

wächst gerne in der Nähe von Ansiedlungen, Bauernhöfen und Gärten.

Verwendung

Die Brennnessel ist eine alte Gemüsepflanze, deren Blätter meistens wie Spinat zubereitet und gegessen werden. Man nutzt die Blätter aber auch für Eierspeisen und Teigmantelgerichte, als Würzkräut und als Grundlage von Gemüsesäften und Saucen sowie als Aroma für Getränke wie Bier und Tee. Man kann aus der Brennnessel weitere Gemüsegerichte, Füllungen, Pasten und Pestos zubereiten. Die Triebspitzen und zarten Blätter können etwa 3 Sekunden blanchiert werden, fein gewiegt oder vorsichtig mit dem Wallholz abgerollt werden, damit sie ihre Brennhaare verlieren, dann eignen sie sich auch roh zum Verzehren und für Salate. Die Blätter lassen sich gut trocknen und als Rohstofflieferant für den Winter gut aufbewahren. Früher hat man Brennnesselblätter abgekocht und in Salz eingelegt als Milchgerinnungsmittel zur Käseherstellung benutzt.

Weitere Verwendungsmöglichkeiten

- Samen: Frisch, getrocknet oder geröstet verwendbar
- Blütenknospen: Frisch für Salat verwendbar
- Saft: Aus der ganzen Pflanze herstellbar
- Chips: Junge Blätter frittieren

Grundgeschmack ist spinatartig, jedoch aromatischer und würziger. Sie haben ein leicht säuerliches und herb-würziges Aroma.



GENUSS
ERLEBEN