







Bildquelle: Kostabarenatur.net

Brennnessel Chips



Zutaten

-  Brennnessel, Blätter und frische Triebe
-  Brat-Öl
-  Salz und Paprika
-  Pfanne und Haushaltspapier

Vorgehen

1. Brennnesseln sammeln, am besten mit Handschuhen! Die Brennhörchen werden durch das heiße Öl vernichtet. Für Pesto oder Salate kann man vorsichtig mit dem Nudelholz über die Blätter rollen, dies zerstört die Brennhörchen auch.
2. Blätter kurz abspülen und trockentupfen.
3. Brat-Öl in die Pfanne geben, so viel, dass die Blättchen später gut im Öl liegen.
4. Brat-Öl erhitzen und die Blättchen nacheinander hineinlegen.
5. Sobald sie nicht mehr zischen, sind sie fertig und können mit einer Lochkelle oder Gabel herausgefischt werden. Wenn man sie länger drin lässt, verbrennen sie schnell.
6. Geröstete Blättchen auf das Haushaltspapier legen, um das überschüssige Öl aufzusaugen.
7. Mit Salz und Paprika würzen.

→ **Hinweis:** Das Brat-Öl könnt ihr durch ein Tuch oder Kaffeefilter sieben und wiederverwenden. Bitte nie in den Abfluss leeren, Öl gehört in den Müll.

En Quätä!