



Festival der Lösungen 20.06.2026 in Leutkirch

Rezepte zum Thema Brennnessel von Fabian Weilandt

Brennnessel Pesto

Zutaten:	100 g	Brennnessel
	50 g	geröstete Pinienkerne
	50 g	geriebener Parmesan
	3 Zehen	Knoblauch
	200 ml	extra Virgin Olivenöl
	½ Stück	Zitrone (Saft und Abrieb)
		Meersalz und Pfeffer

Zubereitung: Die gewaschenen Triebspitzen der Brennnessel kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. (So bleibt die Brennnessel auch noch schön grün)
Anschließend die Brennnessel gut ausdrücken und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer (nicht zu fein) pürieren. Das fertige Pesto in einem Einmachglas mit etwas Olivenöl bedeckt und im Kühlschrank aufbewahrt hält sich bis zu zwei Monate.

Brennnessel Frischkäse

Zutaten:	100 g	Brennnessel
	250 g	Frischkäse
	50 ml	Sahne
	50 g	getrocknete Tomaten
	2 Zehen	Knoblauch
	½ Stück	Zitrone (Saft und Abrieb)
		Meersalz und Cayennepfeffer

Zubereitung: Die gewaschenen Triebspitzen der Brennnessel kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Brennnessel gut ausdrücken und klein schneiden. Als nächstes wird die klein geschnittene Brennnessel zusammen mit Sahne püriert bis man ein richtig schönes grünes Püree erhält. Die getrockneten Tomaten fein hacken, die Knoblauchzehen ganz fein schneiden. Am Ende alle Zutaten zusammen in einer Schüssel verrühren.



Brennnessel Semmelknödel

Zutaten:	500 g	Knödelbrot (Semmel vom Vortag)
	100 g	Brennnessel
	5 Stück	Eier
	500 ml	Milch
	150 g	Zwiebelwürfel
	80 g	Butter
		Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Die gewaschenen Triebspitzen der Brennnessel kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Brennnessel gut ausdrücken und fein hacken. Zwiebelwürfel in Butter glasig anschwitzen. Milch in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Als nächstes das Knödelbrot in eine Schüssel geben und alle anderen Zutaten, inklusive der Eier dazugeben. Alles gut miteinander vermengen und kurz durchziehen lassen. Jetzt kann man die Knödel in gewünschter Größe portionieren und abdrehen. Zu guter Letzt werden die Knödel in gesalzenem Wasser abgekocht.