

Leckerer aus Wildkräutern: Brennnesselkranz – so was Köstliches kann man nicht kaufen!

Für 12 Brötchen:

5 Handvoll Brennnesselspitzen (ca. 100 g, unbedingt Gartenhandschuhe tragen beim Ernten, am schmackhaftesten sind die oberen 3-4 Triebspitzen)

350 g Dinkelmehl (Type 630)

1 TL Salz

15 g Hefe

200 ml Buttermilch (vegan: Reismilch)

1 TL Zucker

5 EL Olivenöl

Grobes Meersalz

1. Brennnesseln waschen (Handschuhe tragen;-) und trockenschleudern. Die Stängel mit einer Schere entfernen, 12 schöne Brennnesselblätter beiseitelegen, restliche Brennnesseln klein hacken

2. Dinkelmehl mit Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Milch lauwarm erhitzen und die Hefe hineinbröckeln, den Zucker hinzufügen und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Das Mehl mit der Hefe-Milch und 3 EL Olivenöl mit dem Knethaken des Rührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Die gehackten Brennnesseln mit unterkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.

3. Den Teig noch einmal gut durchkneten und daraus mit leicht bemehlten Händen 11- 12 Kugeln formen. Die Kugeln auf Backpapier zu einem Kranz nebeneinandersetzen. Die Oberfläche mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Mit Meersalz bestreuen und mit je einem Brennnesselblatt verzieren. Den Kranz an einem warmen Ort noch einmal 15 Min. ruhen lassen, dann bei 200 Grad Ober/ Unterhitze in ca. 18 Min. goldbraun backen.

Am besten lauwarm genießen!

Dazu passt hervorragend Wildkräuter-Quark (Sauerampfer, Bärlauch, Spitzwegerich, Schafgarbe, Knoblauchrauke und Giersch sind jetzt gut zu finden)

Dieses Rezept stammt aus dem Buch:

„Wald- und Wiesen-Kochbuch“ von Diane Dittmer, Gräfe und Unzer Verlag, 2014,
ISBN-10: 3833836563

Welches ich sehr empfehlen kann!