

# ERLEBTER FRÜHLING

WETTBEWERB  
FÜR KLEINE NATURFORSCHER

Ergänzungsmaterial zum Aktionsheft Brennnessel

## 3 Die Brennnessel und der Mensch

### 3.4 Brennnessel-Delikatessen

## Brennnesselsuppe

### Zutaten

- 400 g Brennnesseln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 0,8 l Gemüsebrühe
- Etwas Butter
- Salz und Pfeffer

### Zubehör

- Suppentopf
- Messer
- Schneidebrett
- Messbecher

1. Als Erstes musst du die Brennnesseln mit Gummihandschuhen waschen und trocken schütteln. Die Brennnesselblätter zupfst du von ihren Stengeln.
2. Jetzt noch die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein hacken.
3. Danach schmilzt du die Butter im Suppentopf und gibst die Zwiebelwürfel hinzu. Nachdem du sie kurz angedünstet hast, kommen die Brennnesselblätter in den Topf. Auch die kurz andünsten lassen und dann Knoblauch und die Gemüsebrühe hinzugeben. Jetzt noch salzen und pfeffern und den Deckel drauf.
4. Fünf Minuten köcheln lassen und abschmecken.

Fertig!



Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V. Verband für Arten- und Biotopschutz (LBV): Natürlich lernen – Wildnisküche.

Dieses Projekt wird gefördert von:



Umwelt  
Bundes  
Amt  
Für Mensch und Umwelt

