



Q

Liebe Kinder

28.04.2020

Nachdem wir letzte Woche "Corona-Krisen-News" versendet haben, gibt's heute wieder einen Newsletter mit Inhalt zum geniessen!

Happy Meal und Chicken Nuggets mit Cola...? Das ist nicht unser Lieblingsessen. Und vor allem nicht unser Lieblings-Restaurant. :) Erinnerst Du dich an den Brennesselritter Urtica aus dem ersten Newsletter? Wir zeigen Dir heute wie Du sein Extra-Slow-Food Lieblings-Menu nachkochen kannst! Die Mengen sind für 4-6 Personen gerechnet.

Inhalt

- [Brennessel-Eistee](#)
- [Burger Brötli mit Brennessel-Deko](#)
- [Brennessel-Kartoffel-Burger](#)
- [Burger nach deinem Geschmack belegen](#)
- [Kräuter-Nuggets](#)



Brennessel-Eistee

Los geht's mit dem Rezept für den leckeren Eistee....

Zutaten:

- 5 Brennesselzweige
- 5 Zitronenmelissenzweige
- 1/2 bio Zitrone
- 3 Löwenzahnblüten
- 2-3 EL (Vollrohr-) Zucker
- 2 Liter Wasser

Zubereitung:

- 1) Spüle die Kräuter und die Zitrone kurz aber gründlich unter kaltem Wasser ab (die Inhaltsstoffe sind wasserlöslich, und Du möchtest diese ja in deinem Tee und nicht direkt wegspülen...)
- 2) Gebe die in Scheiben geschnittene Zitrone die Kräuter, die abgezupften Löwenzahnblüten und den Zucker in einen Krug
- 3) Koche 0.5 Liter Wasser auf und übergiesse die Zutaten damit
- 4) Lasse den Tee 10 Minuten zugedeckt ziehen
- 5) gib nun 1.5 Liter kaltes Wasser dazu und stelle den Eistee kühl. Du kannst die Kräuter und Zitrone als Dekoration im Tee lassen wenn Du ihn gleich trinken möchtest. Wenn Du ihn erst später geniessen möchtest, siebst Du den Tee ab. (sonst wird er bitter) Zum servieren kannst

Du dann wieder je einen Brennessel- und Zitronenmelissenzweig in den Krug geben und zwei, drei Zitronenschnitze

Idee: Wenn du ein Gefrierfach hast, kannst Du abezupfte Löwenzahn-Blüten und kleine Brennesselblätter sowie Zitronenmelissenblätter in eine Eiswürfelform geben und gefrieren. Kurz vor dem servieren gibst Du dann noch ein paar dieser Eiswürfel zu deinem Eistee dazu!

Prost!



Burger Brötli mit Brennessel-Deko

Diese Brötli schmecken gut uns "stechen" ins Auge!:) Hier ist die einfache Anleitung in 10 Schritten...

Zutaten

- 100ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Milch
- 1/2 Würfel Hefe
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 320 gr Weissmehl (oder 185 g Dinkelvollkornmehl und 135gr Weizenmehl weiss)
- 1 Ei

Zum bestreichen:

- 2 EL Wasser
- 2 EL Milch

Zur Dekoration

- Brennesselblätter
- Brennesselsamen

Zubereitung:

- 1) Wasser, Milch und Zucker mischen
- 2) Hefe dazugeben und 5 Minuten gehen lassen
- 3) Mehl und Salz, Öl und Ei darunter rühren
- 4) 10 Minuten kneten. (Der Teig ist relativ klebrig, falls nötig ein bisschen mehr Mehl dazugeben, wenn er aufgegangen ist, klebt er weniger)
- 5) 1 h gehen lassen an einem windgeschützten Ort
- 6) zu Brötli formen (ergibt ca. 6 Stück)
- 7) nochmals 1h gehen lassen
- 8) Brennesselblatt glatt drücken (zB mit dem Wallholz) und auf dem Brötli platzieren oder mit Brennesselsamen bestreuen
- 9) Mit dem Milch-Wasser Gemisch bestreichen
- 10) 10-15 Minuten bei 200 Grad backen



Brennessel-Kartoffel-Burger

Aus diesen Zutaten soll ein Burger werden? Ja! So machst Du deinen leckeren Vegi-Burger mit Extra Brennessel Power selber!

Zutaten:

- 400 gr Kartoffeln weichkochen
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 gr Brennesseln
- 3 Eier
- 50 gr Käse gerieben (zB Sprinz)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- etwas Mehl

Zubereitung:

- 1) Kartoffeln weichkochen und zerstampfen
- 2) Brennesseln (gut gewaschen) 2 Minuten im kochenden Wasser blanchieren, abkühlen lassen und klein verschneiden
- 3) Frühlingszwiebel in wenig Öl andünsten
- 4) Alles Zutaten vom Punkt 1-3 in eine Schüssel geben, Eier, Käse, Salz und Pfeffer dazu geben
- 5) die Mischung etwas ziehen lassen
- 6) Nun kannst du die Burger formen. Tipp: Nimm etwas Mehl an deine Hände, dann klebts weniger und die Burger werden lecker knusprig
- 7) Brate die Burger im heissen Olivenöl. Hier soll dir eine erwachsene Person helfen!



Burger nach deinem Geschmack belegen

Wie Du deinen Burger am liebsten magst weisst Du sicher selber am Besten! Hier ein paar Ideen....

Nach alter Urlica-Rittertradition bereitet der Gastgeber oder die Gastgeberin ein Buffet mit verschiedenen Zutaten vor...die Brötchen werden aufgeschnitten, die Zutaten in kleinen Schalen auf den Tisch gestellt und die Burger frisch gebraten serviert. Je nach Familie stehen ganz unterschiedliche Zutaten bereit. Alle Gäste können dann ihre eigene Burger-Kreation machen! Was in deiner Familie besonders beliebt ist, weisst Du sicher am Besten!

Was wir alles "eingeburgert" haben:

- Zwiebelringe
- Vogelmier & Löwenzahnblätter
- Tomaten
- frische Apfelringe
- Rüebl
- Feta-Käse
- Mayo und Ketchup



Kräuter-Nuggets

Diese Nuggets sind einfach unwiderstehlich! Bestimmt schmecken sie auch Dir!

Für die Zubereitung der Kräuter-Nuggets musst Du dir unbedingt von einer erwachsenen Person helfen lassen. Das Öl zum frittieren wird sehr heiss!

Zutaten:

- verschiedene Wildkräuter (zB Brennnesselspitzen, Rotklee, (Wiesen-) Salbei, Leimkrautspitzen, Bohnenkraut) Tipp: Sammle die Kräuter mit dem Stiel damit Du sie praktisch halten kannst wenn Du sie in den Tempurateig tauchen musst...)
- 2 Tassen Mehl
- 2 Tassen Wasser
- 2 Eier
- Salz
- 1 Schuss Bier
- Sonnenblumenöl zum ausbacken

Zubereitung:

- 1) Alle Zutaten zu einem relativ flüssigen Teig rühren
- 2) genügend Öl in einer Bratpfanne erhitzen
- 3) die Wildkräuter einzeln in den Teig tauchen
- 4) im heissen Fett beidseitig kurz goldbraun ausbacken
- 5) Auf ein mit Haushaltspapier ausgelegtes Teller legen um überschüssiges Fett abzusaugen

Du kannst dir vielleicht vorstellen, dass dieses Menu eher ein Slow-Food Genuss ist. Wenn Du neben den Homeschooling Aufgaben keine Zeit hast, alles selber zu machen an

einem Tag, kaufst Du dir die Brötli und machst nur den Burger...oder umgekehrt... oder Du servierst deiner Familie zum zVieri die Kräuter-Nuggets mit Brennessel-Eistee...

Wie wohl das Logo von der Urtica-Burger-Bude aussieht?? Kannst du eins kreieren? Wir würden uns freuen!

Herzliche Grüsse und lass Dir die Burger schmecken!!

Stefanie, Mario, Ramiro, Endo und alle Brennesselritter von Corto