

## Brennnesseldinkelspätzle:



500 g glattes Dinkelmehl

3 Eier

1 Handvoll Brennnesselspitzen

Salz oder Kräutersalz

Ca. 100 ml Brennnesselkochwasser

Butter und Hartkäse nach Geschmack

Die Brennnessel kurz überbrühen danach fein hacken. Kochwasser aufheben und abkühlen.

Mit den anderen Zutaten einen Nockerlteig zubereiten, gehackte Brennnessel dazugeben. Durch ein Spätzlesieb streichen und ca. 2 Minuten in Salzwasser kochen. Abseihen und in Butter schwenken.

Mit etwas geriebenen Hartkäse und Schnittlauch bestreut servieren  
Als Hauptgericht mit grünem Salat oder als Beilage geeignet.

Erläuterungen zu den verwendeten Kräutern:

Brennnessel: Sind reich an Mineralstoffen Calcium, Magnesium und Kalium sowie Eisen und den Vitaminen A und C.

Brennnessel sind auch eine hervorragende Proteinquelle 100 g enthalten 7g Protein was vor allem für Veganer interessant sein dürfte.

Die Samen enthalten Omega 6 Fettsäure, Linolsäure und Vitamin E.