

BRENNNESSEL OMELETTE (Zubereitungszeit für 1 Portion ca. 10 Minuten)

...gönne dir das Kraftpaket der Natur in deiner Pfanne.

Die Brennnessel ist ein guter Eisenlieferant und gibt darum vor allem unserem Blut neue Energie.

ZUTATEN

- 1 Hand voll Brennnesselspitzen
- 2 Eier
- 1 TL Brennnesselsamen
- Butter
- 50 cl Milch (Soja- Reis- oder Hafermilch)
- Salz, Pfeffer und Gewürze nach belieben

ZUBEREITUNG

Eine Handvoll junge Brennnesselspitzen sammeln.
Ungeübte können Handschuhe verwenden – Profis dürfen es auch ohne versuchen ;-)



Brennnessel auf einem Brett mit einem Wallholz, Glas oder Flasche bearbeiten, damit die Brennhaare abbrechen.



Brennnessel waschen, fein hacken und mit 2 Eiern, 50 cl Milch, Salz und Pfeffer verrühren und die klein gehackten Brennnessel dazu geben. Je nach Vorlieben kann natürlich auch Soja- Reis- oder Hafermilch genommen werden.



In einer Pfanne die Brennnesselsamen leicht anrösten, danach Butter dazu geben.



Den Ei-Brennnessel-Mix in die Pfanne geben, gut in der ganzen Pfanne verteilen und falls nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen - wir geben gerne noch einen Hauch Kurkuma und/oder andere Gewürze dazu – je nach Geschmack.

Die Pfanne immer ein bisschen schütteln und lockern, dass es nicht anbrennt. Die Omelette ist fertig, wenn das Ei fest ist.



Omelette auf einen Teller geben und je nach Belieben mit essbaren Blüten und frischen Kräutern bestreuen.

EN GUETE!