

# Brennnesselspinat mit Pellkartoffeln

Für 2 Personen

## Zutaten:

### Pellkartoffeln

5 mittelgroße festkochende Kartoffeln waschen und in etwas Wasser/Dampfgarer mit Schale ca. 30 Minuten, je nach Größe, kochen  
Anschließend schälen, kleinschneiden und mit gemahlenem schwarzen Sesam bestreuen

300g Brennnesselköpfchen mit Achtsamkeit pflücken, waschen, schleudern  
50 g Giersch/Bärlauch mit Achtsamkeit pflücken, waschen, schleudern

1 Zwiebel schälen, kleinschneiden  
2 Knoblauchzehen\* schälen, kleinschneiden/pressen  
Etwas Wasser Topf bodenbedeckt

½ TL Pfeilwurzmehl/Bindemittel oder anderes

Muskat, Pfeffer, Selleriesaat

1 EL Zitronensaft

1 EL Mandelmus /Mandel- Hafercuisine

1 EL schwarzen Sesam mahlen und über die Kartoffel geben

## Zubereitung:

Die kleingeschnittene Zwiebel in wenig Wasser dünsten, Brennnessel und die anderen Kräuter, sowie Knoblauch zugeben und je nach Jahreszeit - im Frühjahr sind die Brennnessel noch sehr zart - zwischen 5 und 10 Minuten zusammenfallen lassen. Die gedünsteten Brennnesseln mit **ganz wenig** Flüssigkeit in einen Mixer geben, Gewürze und Bindemittel dazugebe, kurz durchmixen. Etwas abkühlen lassen und ein 1EL Mandelmus, oder Mandel- Hafercuisine untermixen – genießen.

## Tipp:

- Jetzt im Frühjahr die Brennnesselköpfchen verwenden, später die mittelgroßen Brennnesseln nehmen und die Blätter von den Stielen befreien, Stiele nicht mitverwenden. Die Brennnesseln enthalten zu dieser Zeit mehr Eisen, deshalb wird der Brennnesselspinat evtl. etwas bräunlicher aber trotzdem sehr lecker, evtl. mit Spinat oder Mangold auch mischen!
- Wie der Brennnesselspinat kann auch eine grüne Soße (achtsam etwas mehr Flüssigkeit zugeben) zu Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Nudeln zubereitet werden, mit getrockneten oder frischen Tomaten (je nach Jahreszeit) mischen.
- Buchweizenpfannenkuchen mit Brennnesseln schmecken auch sehr lecker. Damit die Brennhaare der Brennnessel nicht mehr brennen, die BNS zwischen Frischhaltefolie legen und mit dem Wellholz mehrere Male darüber wellen.
- BNS eignen sich auch sehr gut als Beigabe zu einer Suppe, Kartoffelsuppe mit Brennnesseln, je nach Menge (4 Personen ca. 200g BNS) Brennnessel kurz vor dem pürieren zugeben.
- Anstelle der Brennnessel kann auch Giersch verwendet werden.
- Schwarzer Sesam ist eine hervorragende Proteinquelle (Eiweißlieferant)
- Immer etwas mehr Pellkartoffel oder auch Nudeln (Vollkorn) kochen - siehe Anhang.

BNS = Brennnessel

\*nicht in der Basenkur



### **Impuls Sekundäre Pflanzenstoffe:**

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Schutzstoffe, die jede Pflanze ganz natürlich zu ihrem **eigenen** Schutz bildet. Wir nützen diese Schutzstoffe der Bio Pflanzen für uns, indem wir diese täglich, reichlich verzehren.

### **Achtung!!!**

Gespritzte, also viele konventionell angebaute Pflanzen haben von diesen sekundären Pflanzenstoffen nur noch bedeutend weniger als biologisch angebaute pflanzliche Lebensmittel.

Denn unsere Pflanzen sind sehr klug, sie bekommen ja einen Schutz von außen und müssen somit sich selbst nicht mehr so schützen und entwickeln weniger sekundäre Pflanzenstoffe.

**Meine Empfehlung:** Esst biologisch angebaute und saisonale Lebensmittel, denn diese wirken energie- und gesundheitsfördernd für unseren Körper, die Seele und den Geist.

### **Lohnt es sich immer mehr Kartoffeln oder Nudeln zu kochen?**

Die Wissenschaft gibt darauf eine verblüffend klare Antwort: Die Reste der Pasta oder Pellkartoffeln (z.B. als Einlage in eine Gemüsesuppe...), die wir am nächsten Tag noch einmal aufwärmen, sind gesünder und bekömmlicher als die frisch gekochte Mahlzeit. Wissenschaftler entdeckten, dass das Abkühlen und wieder Erhitzen eine Mahlzeit völlig verändern - und oftmals verbessern. Es bildet sich resistente Stärke.

**Wichtig:** die gekochten Nudeln (luftdicht in einer Glas- Schüssel mit Deckel) und Pellkartoffeln im Kühlschrank abgedeckt höchstens für 2 Tage aufbewahren

### **Was ist resistente Stärke?**

Lässt man Nudeln/Kartoffeln - oder andere stärkehaltige Lebensmittel - abkühlen, ändert sich ihre Struktur: **Aus normaler Stärke wird resistente Stärke**, die sich nicht von den körpereigenen Enzymen aufspalten lässt. Stattdessen entstehen **mehr Ballaststoffe**, die **länger satt machen**. Außerdem beugen sie Diabetes und Darmkrebs vor und wirken sich **positiv auf den Cholesterinspiegel** aus. Ein weiterer Pluspunkt: Der Körper gewinnt weniger Kalorien aus der Mahlzeit, was **gut für die schlanke Linie** ist.

Zusätzlich sorgen die **Ballaststoffe für eine gute Chemie, also ein ausgeglichenes Zusammenspiel unter den lebensnotwendigen Darmbakterien.**

Quelle: u.a. Internet: Fit for fun.

