



Brennnessel-Möhrenkuchen

Die Brennnessel (*Urtica dioica*) ist eines der vielseitigsten Kräuter, die uns zur Verfügung stehen, die Blätter fördern die Blutbildung, sie enthalten 3-4mal so viel Eisen wie Fleisch. Sie sind blutreinigend, entschlackend, entgiftend und stoffwechsellanregend. Junge Brennnesselblätter, wie sie jetzt im Frühjahr fast überall zu finden sind, wirken bei Harnwegserkrankungen, beim Entgiften der Leber und als Durchspültherapie bei Blasenentzündung. Das Besondere an dieser Pflanze ist die Tatsache, dass das Kraut Ameisengift enthält, wie es sonst nur in der Tierwelt vorkommt. Aber schon der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle meint zur Wehrhaftigkeit der „Donnernessel“: „Hätte die Brennnessel keine Stachel, wäre sie längst ausgestorben, so vielseitig sind ihre Tugenden!“

Diese gesunde Heilpflanze ist auch sehr schmackhaft – und ein guter Einstieg einfach mehr von den „wilden Pflanzen“ zu probieren ist die Verbindung mit einem Gemüse – der Möhre – und das in einem Kuchen. Wer das testen möchte kann das in dem folgenden Rezept einmal backen:

4 Eier
250g Zucker
200ml Sonnenblumenöl schaumig rühren

250g Dinkelmehl
130g Mandelmehl
1P. Backpulver unterrühren

250g Möhren feingehackt
100g Brennnesselspitzen gehackt

Auf ein Backblech geben und ca. 50min bei 190° backen
(je nach Backofen)