

Brennnessel und Spinat mit Röstzwiebel, Bratkartoffeln und Fisch



Junge Brennnesselspitzen und Blätter am besten vor Johanni geerntet, gemischt mit Spinat sind ein Genuss . Probieren sie es aus.

Zutaten:	Zubereitung:
2 Liter Brennnesselspitzen und Blätter aus der Natur und 3 Liter Spinatblätter aus dem Garten	Brennnesseln an einem geschützten Platz ernten. Abseits von Straße und Straßenrand, wo Hunde Gassi geführt werden. Zusammen mit dem Spinat gründlich waschen.
1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen	fein hacken und in
1 Eßl Margarine	hellbraun dünsten. Spinatblätter zugeben und zusammenfallen lassen. Mit

1 Teel gekörnter Brühe (z. Bsp Vegeta)	würzen. Weich kochen und mit einem Pürierstab fein pürieren. mit
Salz, Pfeffer, Muskatnuss frisch gerieben,	würzen.
1 Eßl Mehl	darüber gestreut und untergerührt. Nochmals aufkochen lassen, damit das Mehl bindet.
100 ml Sahne	und
1 Eßl Frischkäse	Spinat verfeinern.

Röstzwiebel: 3 Zwiebel	schälen und in feine Ringe hobeln. Mit
1 Eßl Paprikapulver	würzen.
3 Eßl Mehl	untermengen, damit die Zwiebelringe von Mehl ummantelt sind. In
Öl bei 180 Grad	in der Fritteuse goldbraun braten. Auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Dazu werden Bratkartoffel und gebratener Fisch oder ein Spiegelei serviert.