

## Brennnesselspinat

### **Zutaten**

2 kg Brennnesselblätter  
2 Zwiebeln  
100 g Butter  
100 g Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Frisch geriebene Muskatnuss

Die jungen, frisch gepflückten Brennnesselblätter lassen sich am besten mit dünnen Handschuhen putzen. Anschließend werden sie gewaschen und in ein großes Sieb gegeben. Man bringt etwa 2 Liter Wasser zum Kochen und überbrüht die Brennnesseln damit etwa eine Minute lang. Anschließend abgießen und das Wasser auffangen. Die Brennnesseln abtropfen und etwas abkühlen lassen, dann auspressen und fein hacken.

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit dem Mehl überstäuben und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Nach und nach die Sahne und etwas von der Brühflüssigkeit darunter rühren und alles zu einer dickflüssigen glatten Sauce rühren.

Die Sauce 5 Minuten durchkochen lassen. Die fein gehackten Brennnesseln hinzufügen und mit der Sauce vermischen. Das Brennnesselgemüse mit Salz, Pfeffer und frischer geriebener Muskatnuss abschmecken.

Die genannten Zutaten reichen für etwa 8 Personen. Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten (plus Garzeit).