

Brennnessel-Chips mit Cashew-Ranch-Dressing



PORTIONEN

4



DAUER

50 min



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

| | |
|--------|--------------------|
| 50 g | Brennnesselspitzen |
| 30 g | Cashewnüsse |
| 100 ml | Wasser |
| 1 kl. | Zwiebel |
| 1 Zehe | Knoblauch |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 2 EL | Hefeflocken |
| 1 TL | Kräutersalz |



BESCHREIBUNG

Der Gedanke, Brennnesselblätter zu essen, könnte alarmierend wirken. Doch spätestens, wenn es im Mund knuspert, ist alle vielleicht vorausgegangene Skepsis gegenüber der als „brennendes Unkraut“ bekannten Pflanze vorbei.

ZUBEREITUNG

1. Brennnesselblätter sammeln. Mit Handschuhen, Schüssel und Schere ausgerüstet, jeweils die obersten jüngsten Blattpaare abschneiden und in die Schüssel geben.
2. Brennnesselblätter vorsichtig waschen und trocknen, eventuell mit einem Nudelholz bearbeiten, damit die Härchen abfallen und die Blätter nicht mehr brennen.
3. Cashewnüsse mit Wasser cremig mixen. Zwiebel, Knoblauch, Hefeflocken, Zitronensaft und Salz dazugeben und nochmals kräftig mixen.
4. Das Cashew-Ranch-Dressing löffelweise über die Brennnesselblätter geben und vorsichtig vermischen. Das Dressing soll sich gut verteilen, die Blätter sollen jedoch nicht tropfen. Eventuell nicht das ganze Dressing verwenden. Dann die Brennnesselblätter so auf einem Backblech verteilen, dass sie nicht zu eng oder aufeinanderliegen, sodass sie schön gleichmäßig trocknen.
5. Im Backofen bei 100°C Umluft 30 – 40 Minuten trocknen, bis die Blätter knusprig, aber noch nicht braun sind. Dabei die Ofentür ab und zu öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.