



SEBASTIAN
COPIEN

BRENNNESSELKARTOFFELPÜREE

Zutaten:

20 g	Haselnüsse
450 g	mehlige Kartoffeln
100 ml	Kartoffelkochwasser
30 g	Brennnesselblätter
6 EL	Olivenöl
	Salz

Zubereitung:

Die Haselnüsse für ein paar Stunden in genügend Wasser einweichen oder wenn es schnell gehen soll kurz aufkochen und dann durchziehen lassen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und im gut gesalzenen Wasser garkochen. Etwas von dem Kochwasser aufheben.

Nun die Brennnesselblätter, das Olivenöl und 100 ml von dem heißem Kartoffelkochwasser in einen Mixer geben und für 30 Sekunden fein pürieren. Die Kartoffeln stampfen und nach und nach das Brennnessel-Gemisch unterheben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz abschmecken. Die Haselnüsse abgießen und fein schneiden oder kurz im Mixer hacken. Das Brennnesselpüree anrichten, die Haselnüsse darüber streuen und alles mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tipps:

- Das noch heiße Kochwasser verwenden, damit die frischen Brennnesselblätter erwärmt werden und einen milderer Geschmack bekommen. Außerdem ist in dem Kochwasser Stärke von den Kartoffeln enthalten und diese bindet alles gleichzeitig schön ab.
- Haselnüsse einweichen, damit sie milder, süßer und ein wenig weicher, fast wie frisch vom Baum schmecken.

Abwandlungen:

- Kürbiskerne mit ein wenig Ahornsirup und Sojasauce in einer Pfanne karamellisieren und zusammen mit etwas abgeriebener Zitronenschale über den Kartoffelstampf geben.
- Oder die Haselnüsse einfach ein wenig in Olivenöl und Vanille marinieren, auf das Kartoffelpüree geben und mit gerösteten Haselnussöl toppen.

