

## Brennesselspinat

### Zutaten:

400 g Brennesselblätter  
30 g Butter  
10 g glattes Mehl  
100 g Zwiebel, fein geschnitten  
150 g Milch  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
Gemahlener Kümmel Zitronenabrieb



### Zubereitung:

Die Brennesselblätter in Salzwasser kurz blanchieren. Dann durch ein Sieb abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend ausdrücken.

Butter in einer Pfanne oder Topf leicht erhitzen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren (Einmach). Dann mit Milch aufgießen, unter ständigem Rühren aufkochen lassen und dann vom Herd ziehen.

Mit den Gewürzen würzen und die ausgedrückten Blätter einrühren. Nochmals kurz erhitzen und anrichten.

**Tipp:** Dieser Spinat serviert man traditionellerweise zu Röstkartoffeln und Spiegelei.

Er passt aber auch sehr gut zu Fischgerichten oder für vegetarische Gerichte.

*Viel Freude damit wünscht Ihnen das Steirerhof-Küchenteam!*