



# INHALTSVERZEICHNIS

---

Vorwort .....	9
---------------	---

<b>DIE BRENNNESSEL .....</b>	<b>10</b>
------------------------------	-----------

<i>Magisches .....</i>	<i>13</i>
------------------------	-----------

<i>Rezepte für die Gesundheit .....</i>	<i>19</i>
---	-----------

<i>Rezepte für die Schönheit .....</i>	<i>20</i>
--	-----------

<i>Eine Brennnessel-Geschichte .....</i>	<i>22</i>
--	-----------

<b>BRENNNESSEL VORSPEISEN .....</b>	<b>24</b>
---	-----------

Brennnessel-Germteig- Stangerl .....	27	Brennnessel-Frittaten .....	34
---	----	-----------------------------	----

Brennnessel-Suppe .....	35
-------------------------	----

Brennnessel-Blinis mit Lachsaufstrich .....	28	Brennnessel-Paprika- Käse-Quiche .....	36
--	----	---	----

Brennnessel-Zipfel .....	29	Brennnessel-Schnecken aus Pizzateig .....	37
--------------------------	----	--	----

Brennnessel- Schinkenecken .....	30	Brennnessel-Terrine .....	38
-------------------------------------	----	---------------------------	----

Brennnessel-Schüsserl .....	31	Brennnessel-Camembert .....	39
-----------------------------	----	-----------------------------	----

Brennnessel-Polster als Suppeneinlage .....	32	Brennnesselblätter im Bierteig .....	40
--	----	---	----

Brennnessel-Kugerl als Suppeneinlage .....	33	Brennnesselblätter im Tempurateig .....	41
---	----	--	----

<b>BRENNNESSEL</b>	
<b>HAUPTSPEISEN</b>	42
Brennnessel-Spinat	45
Brennnessel-Spätzle	46
Brennnessel-Schnitzerl	47
Brennnessel-Kaslaberl	48
Brennnessel-Wutzinudeln	49
Brennnessel-Erdäpfel- puffer	50
Brennnessel-Eierroulade	51
Brennnessel-Roulade mit pikanter Füllung	52
Brennnessel-Schinken- sauce auf Spaghetti	53
Brennnessel-Polenta- Schnitten	54
Brennnessel-Polenta mit Sauce	55
Brennnessel-Erdäpfelpüree mit Zander	56
Brennnessel-Rösti mit Spiegelei	57
Brennnessel-Nudeln mit Spießchen	58
Brennnessel-Strudel	59
Brennnessel-Strudel mit Schafkäse	60
Brennnessel-Knödel	61
Brennnessel-Gnocchi	62
Brennnessel-Erdäpfel gratiniert	63

## BRENNNESSEL NACHSPEISEN ..... 64

Powerriegel.....	66	Brennnessel-Becher- kuchen.....	71
Brennnessel-Dattel- Nuss-Bällchen.....	67	Brennnesselsamen- Kuchen.....	72
Kraft- und Naschkugeln.....	68	Brennnessel-Bäumchen.....	73
Brennnessel-Kugeln mit überraschendem Innenleben.....	69	Brennnessel-Liebe trifft sich mit Blüten.....	74
Brennnessel-Nuss- Knabberei.....	70	Brennnesselsamen- Haferflockenkekse.....	75

## BRENNNESSEL SNACKS ..... 76

Brennnessel-Käse-Zuckerl.....	78	Brennnessel-Knäcke.....	85
Brennnessel- <i>Drahra</i> (Stangenbrot).....	80	Brennnessel-Kekse, die glücklich machen.....	86
Brennnessel-Weckerl mit Brennnesselsalz.....	81	Brennnessel-Käse-Kekse.....	87
Brennnessel-Weckerl mit Kräutersalz.....	82	Brennnessel-Reisbällchen.....	88
Brennnessel-Weckerl- Ring.....	83	Brennnessel-Kaspress.....	89
Brennnessel-Fladen.....	84	Brennnessel-Muffins mit pikanter Fülle.....	90
		Brennnessel-Chips.....	91

Brennnessel-Pesto.....	92	Brennnessel-Aufstrich mit Mohn.....	96
Brennnessel-Dip.....	93	Brennnessel-Aufstrich mit Karotten.....	97
Brennnesselsamen-Butter.....	94	Brennnessel-Obatzter (Aufstrich).....	98
Brennnessel-Butter.....	94	Brennnessel-Frischkäse.....	99
Brennnessel-Brotchips.....	95		
Brennnessel-Aufstrich mit Kräutersalz.....	95		

## BRENNNESSEL

### APOTHEKE..... 100

Brennnessel-Wein.....	102	Brennnessel-Tee.....	110
Brennnessel-Likör.....	103	Brennnessel-Limo.....	111
Brennnesselsamen- Kraft-Elixier.....	104	Brennnessel-Salz.....	112
Brennnessel-Sirup.....	105	Brennnessel-Pulver.....	113
Brennnessel-Löwenzahn- Essig.....	106	Brennnessel-Haarwasser für den Haarwuchs.....	114
Brennnessel-Oxymel.....	107	Brennnessel-Haarwasser für die Kopfhaut.....	115
Brennnessel-Tinktur.....	108	Brennnessel-Creme für die Haut.....	116
Brennnessel-Branntwein <i>Dioika</i> .....	109	Brennnessel-Dünger.....	117