

## Brennnesselspinat (für 4 Personen)

### Zutaten:

- 8 bis 10 Handvoll Brennnesselblätter
- 1 Zwiebel
- Öl zum Andünsten
- Salz
- wenig Muskatnuss
- Rahm zum Abschmecken

### Zubereitung:

Die Brennnessel waschen und grob schneiden.

Die Brennnessel kurz mit heissem Wasser übergiesen oder blanchieren.

Eine Zwiebel klein hacken und kurz andünsten. Dann die Brennnessel dazugeben und zugedeckt 5 bis 10 Minuten weich dünsten.

Würzen und nach Bedarf mit Rahm abschmecken.

