

Brandnetelsoep (4 personen)

Benodigheden:

400 g jonge brandnetelbladeren
klontje roomboter (bakboter of olijfolie)
1 fijngesneden ui
1 geperst teentje knoflook
2 geschilde en in stukken gesneden aardappelen
1 liter groentebouillon
zout en peper
eventueel 100 ml room

Bereiding:

Was de brandnetelbladeren onder de kraan in een vergiet.
Gebruik eventueel keukenhandschoenen om je handen te beschermen tegen het prikken.
Laat de bladeren uitlekken.
Doe vervolgens de boter of de olie in de ketel en fruit hierin eerst de ui en voeg daarna de knoflook toe. Voeg de aardappelen bij en dan de bouillon . Pas als alles aan de kook komt nog even de brandnetels toevoegen en 15 minuutjes zachtjes laten koken tot de aardappelen gaar zijn.
Maak nog even de soep fijn met een staafmixer en breng op smaak met zout en peper. Indien gewenst kan je er ook nog wat room aan toevoegen.

Smakelijk!



Pesto van brandnetel, zevenblad en harig knopkruid

Benodigheden:

In totaal 4 handen vol van brandnetelblad, zevenblad en harig knopkruid (blad). Indien je de pesto liever iets minder pittig wil kan je ervoor opteren om wat minder zevenblad te gebruiken
5 eetlepels zonnebloempitten
250 ml olijfolie
zout en eventueel peper (indien nodig)
parmezaanse kaas

Bereiding:

Rooster de zonnebloempitten in een droge pan en laat afkoelen.
Pureer de gewassen en drooggeslingerde wilde planten, samen met de zonnebloempitten en de olie (beetje bij beetje bijvoegen) in een keukenmachine.
Als je pesto de gewenste dikte heeft kan je eventueel nog wat bij kruiden met peper en zout.
Vervolgens de pesto nog even in een gesteriliseerde bokaal doen. Je pesto goed afdekken met een laagje olijfolie om schimmelen te voorkomen.
De parmezaanse kaas voeg je pas bij wanneer je de pesto effectief wil gebruiken. Dit om ervoor te zorgen dat je de pesto langere tijd kan bewaren, en om vroegtijdige schimmelvorming te voorkomen.
Tip: na gebruik van je pesto steeds weer afdekken met een laagje olijfolie. In de koelkast kan je deze 3 – 4 weken bewaren.

Bex Cindy – Herboriste/kruidenverwerkster



