



Brennnessel-Wähe

Mit Soisson-Bohnen



Zutaten

- 1 Portion Kuchen- oder Blätterteig, ausgewallt, rund ca. 33 cm
- 120 g Brennnessel-Blätter
- 1 Dose Soisson-Bohnen (250 g)
- 1 grosse Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 25 g Margarine
- 250 ml Kokosmilch
- 2 EL (15 g) Maisstärke
- 2 EL (30 ml) Wasser
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer, gemahlen
- ¼ TL Ingwer, gemahlen
- ¼ TL Muskat, gemahlen
- 1 Msp Zwiebelpulver
- 1 Msp Knoblauchpulver

Vorbereitungen

Ofen auf 180° Umluft einstellen und die Brennnessel-Blätter waschen und in der Salatschleuder trocknen.

Zubereitung

1. Zwiebel klein schneiden, auf mittlerer Hitze ca. 5 min in der Margarine anschwitzen und leicht anrösten.





2. Knoblauch kleinschneiden und ca. 2 min mitdünsten.



3. Brennnessel-Blätter dazugeben und ca. 5 min mitdünsten.



4. Soisson-Bohnen dazugeben und kurz mitdünsten.



5. Gewürze unterrühren und kurz mitdünsten.





6. Kokosmilch dazugeben.
7. Maisstärke im Wasser auflösen und dazugeben.
8. Herd ausschalten, alles gut vermischen und ein paar Minuten ziehen lassen.
9. Den Kuchen- oder Blätterteig in der Form auslegen und die Brennnessel-Masse darauf verteilen.
10. Bei 180° Umluft ca. 35 min backen.



Alternativen

- Für eine fettreduzierte Variante statt Kokosmilch Wasser oder eine andere pflanzliche Milch verwenden.
- Soisson-Bohnen durch andere Bohnen oder Kichererbsen ersetzen.

Symbolische Bedeutung der Zutaten



Brennnessel

Sicherheit, Stärke, Widerstandskraft



Zwiebel

Reinigung, Sicherheit, Heilung



Knoblauch

Sicherheit, Widerstandskraft



Muskat

Sicherheit, Fülle, Reinigung, Liebe