

## Frittierte Brennnesselblätter



### ZUBEREITUNG

Erhitzen Sie 4-5 EL Öl oder Ghee in einer Pfanne. Achten Sie jedoch, dass das Fett nicht zu rauchen beginnt.

Geben Sie die Brennnesselblätter hinzu und bewegen Sie die Blätter leicht mit Ihrem Küchenlöffel, damit diese nicht anbrennen und auch die Oberseite der Blätter mit Öl benetzt werden. Sobald die gewünschte Bräune erreicht ist nehmen Sie diese heraus und lassen Sie auf einem Küchenpapier abtropfen.

### ZUTATEN

Für ca. 4 Portionen

**10** Brennnessel-  
Blätter

---

Öl zum frittieren  
oder geklärte  
Butter

---

Grobes Meersalz

---

Roter Pfeffer

---

---

### Arbeitszeit:

Ca. 50 Minuten

### Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk

---