

Booster fürs Immunsystem – Brennesselcremesuppe mit Chips

Rezept von FORESTIS Küchenchef Roland Lamprecht zum Nachkochen

München/Palmschoß, 07. Mai 2020 – Wer sie auch nur kurz berührt hat, weiß sofort, woher ihr Name kommt. Neben ihren tückischen Blättern hat die Brennessel aber auch wahre Heilkräfte und lässt sich vielseitig in Gerichten einsetzen. Roland Lamprecht, Küchenchef des FORESTIS in Palmschoß auf dem Ploseberg oberhalb von Brixen, kennt alle Vorzüge der Wildpflanze. In seiner Küche vereint der Südtiroler altbewährte Traditionen und moderne Kreativität.

Lamprechts Leidenschaft ist die Naturküche, die er gerne auch als »Waldküche« bezeichnet. Schon als Kind war er in der Natur zuhause und eignete sich ein großes Wissen über die Schätze aus Wald und Wiesen an. Sein beruflicher Weg führte ihn zunächst durch Sterneküchen in ganz Mitteleuropa bevor er schließlich zurück in seine Heimat kam, genauer gesagt auf 1.800 Meter und auf Augenhöhe mit dem UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten. Hier eröffnet im Sommer 2020 Südtirols neues Refugium FORESTIS mit 62 Suiten.

Der Wald und die Bauern aus der Umgebung liefern die Zutaten für die FORESTIS Küche, so auch die Hauptzutat der Brennesselsuppe. »Gerade im Frühjahr sind die Brennesselblätter besonders zart und eignen sich hervorragend für frische Salate, Pesto oder eben eine feine Suppe. Neben dem nussigen Geschmack sprechen besonders die Inhaltsstoffe und die heilende Wirkung für die Wildpflanze: Kalium und Calcium, Serotonin, Eisen und Vitamin E stärken das Immunsystem und erhöhen die allgemeine Widerstandsfähigkeit«, so Roland Lamprecht. Sein Tipp für die Zubereitung: »Sorgfältiges Waschen der Blätter besänftigt die brennenden Härchen«.

Brennesselsuppe

- 1 Zwiebel
- 1000ml Gemüsebrühe
- 200ml Sahne/Hafermilch
- 200g Brennesselblätter

Die Zwiebel fein schneiden, in etwas Butter anschwitzen und auf Wunsch mit Weißwein ablöschen. Sobald dieser eingekocht ist mit der Gemüsebrühe aufgießen und um ca. ein Drittel einkochen. Dann die Sahne dazu gießen und auf die gewünschte Konsistenz einkochen. Erst kurz vor dem Servieren werden die Brennesselblätter dazugegeben und kurz mitgekocht. Die Suppe zügig mixen und servieren.

FORESTIS

Brennnessel-Chips

- 1 Handvoll Brennnesselblätter
- Mildes Olivenöl
- Meersalz
- Chiliflocken

Eine Handvoll Blätter waschen und trocken tupfen. Ein Gitter leicht mit Öl bestreichen und die Blätter darauf verteilen, sodass sie sich nicht berühren. Die Blätter mit mildem Olivenöl bepinseln und mit Meersalz und Chiliflocken würzen, dann im Ofen bei ca. 60 Grad Umluft trocknen bis sie knusprig sind.

Über FORESTIS

Auf 1.800 Metern und auf Augenhöhe mit dem UNESCO Weltnaturerbe Dolomiten eröffnet im Sommer 2020 Südtirols neues Refugium mit 62 Suiten und dem 2.000 m² großen FORESTIS Spa in Palmschoß auf dem Ploseberg oberhalb von Brixen. Das klare Wasser der Plose-Quelle, die reine Luft, die überdurchschnittlich vielen Sonnentage und das milde Klima, sind die vier Säulen dieses Kraftortes. Das FORESTIS ist ein Ensemble aus dem denkmalgeschützten Haus, das Anfang des 20. Jahrhunderts gebaut wurde, und drei, der Form von Baumstämmen nachempfundenen, skulpturalen Holztürmen mit Suiten. Der FORESTIS Spa erstreckt sich auf einer Fläche von 2.000 m² unterhalb der drei Türme. Die Anwendungen basieren auf dem individuell entwickelten Prinzip der vier Bäume, der vier Heilhölzer, der vier Heilsteine und der vier Baumfrequenzen. Latsche, Fichte, Lärche und Zirbe besitzen eigene Wirkstoffe, Frequenzen und Materialstoffe, die den Körper tiefenwirksam regenerieren lassen. Weitere Informationen unter www.forestis.it/de.

Hochauflösendes Bildmaterial unter www.forestis.it/de/presse/hd-bilder

Pressekontakt:

Global Communication Experts GmbH, Claudia Dressler / Sieglinde Sülzenfuhs
Balanstraße 73, 81541 München, T +49 89 2153793-82
claudia.dressler@gce-agency.com, sieglinde.suelzenfuhs@gce-agency.com