

Rezept

Brennnesselkranz

Ein Rezept von Brennnesselkranz, am 15.12.2025

Zutaten

5 Handvoll Brennnesselspitzen (ca. 100 g)

1 TL Salz

200 ml Buttermilch

5 EL Olivenöl

1 große Handvoll Knoblauchraukenblätter

3 EL Tahine (Sesammus)

1 TL Ahornsirup

Pfeffer

350 g Dinkelmehl (Type 630)

15 g Hefe (ca. 1/3 Würfel)

1 TL Zucker

grobes Meersalz

1 kleine Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)

200 g Schmand

3 EL Zitronensaft

Salz

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Brötchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Für den Brotteig die Brennnesseln waschen (dabei am besten Haushaltshandschuhe tragen) und trocken schleudern. Die Stängel mit einer Schere entfernen. 12 Brennnesselblätter zugedeckt beiseitelegen, die restlichen Brennnesseln hacken.
2. Dinkelmehl mit Salz in einer Rührschüssel mischen. Die Buttermilch lauwarm erhitzen und die Hefe hineinbröckeln, den Zucker hinzufügen und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Das Mehl mit der Hefe-Buttermilch und 3 EL Olivenöl mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Die gehackten Brennnesseln unterkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
3. Für den Dip die Knoblauchrauke waschen und trocken schütteln, die Blätter abzapfen und grob hacken. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen. Dann mit Knoblauchrauke und den übrigen Zutaten mit dem Stabmixer pürieren. Den Dip kühl stellen.
4. Den Teig gut durchkneten und daraus mit leicht bemehlten Händen 12 Kugeln formen. Die Kugeln auf Backpapier zu einem Kranz (ca. 22 cm Ø) nebeneinandersetzen. Die Oberfläche mit dem restlichen Olivenöl bestreichen. Mit Meersalz bestreuen und mit jeweils 1 Brennnesselblatt belegen. Den Kranz an einem warmen Ort ca. 15 Min. ruhen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Brötchenkranz im Ofen (Mitte) in ca. 18 Min. goldbraun backen. Lauwarm abgekühlt mit dem Kichererbsendip servieren.