

# *Essbarer Garten Kladow*

## **Natur erleben und genießen**

### **Brennnesselkaviar**

- Brennnesselsamen in beliebiger Menge
- Olivenöl
- Knoblauch

Brennnesselsamen einige Tage vor der Zubereitung sammeln, trocknen lassen.

Wenn sie getrocknet sind, lassen sich die Samen leicht von den Stielen abstreifen. Den Knoblauch fein hacken. Brennnesselsamen in Olivenöl zusammen mit dem Knoblauch rösten. Wenige Minuten reichen aus. Das kann dann als Snack serviert werden.

Die Samen werden beim Braten in Öl dunkel glänzend und erinnern dadurch an Kaviar, daher der Name.