

## Brændenældesuppe

ca. 10-15 personer

2 store løg

5 gulerødder

5 store kartofler eller tilsvarende knoldselleri

(Alle rodfrugter kan i princippet bruges)

2 liter brændenældeskud (eller efter behag)

2 - 3 l vand + evt. bouillontern

evt. karry

evt. fløde

oliven olie

Skyl og hak brændenælderne - hæld evt. kogende vand over først, så falder de sammen, og er nemmere at hakke. Hak løg og skær grøntsagerne i tern. Svits det hele i olie og evt. karry.

Tilsæt bouillon og brændenælder og lad det simre til grøntsagerne er møre.

Smag til med salt og peber. Fløde kan tilsættes for at gøre den ekstra lækker.



*Brændenælde - brug blade og topskud fra marts til september.*



### Skvalderkåls frikadeller

ca. 5-6 personer

4 - 5 dl hakkede skvalderkålblade

3 æg

2 dl rasp

lidt olie

salt

Skyl urterne godt og hak dem. Rør dem op med æg og rasp. Tilsæt lidt olie så dejen hænger sammen.

Steg frikadellerne ca. 5 min. på hver side.

Variant til ca. 10 personer:

Erstat ca. 1 dl rasp med 4-500 gram fars

Side 6

Vi tilsætter kød i frikadellerne....



Skvalderkål - brug blade og stængel fra marts til juni.

## Lune pandebrød med brændenælder

ca. 10 personer

6 dl hvedemel

2 dl groft mel

3 tsk. bagepulver

1 tsk. sukker

1½ tsk. salt

4 dl vand

2 –3 dl brændenælder

Skyl brændenælderne godt og hæld kogende vand over - tag dem op og hak dem.

Bland mel, bagepulver, sukker og salt i en skål. Tilsæt vand og brændenælder og ælt dejen sammen.

Rul boller med hænderne og tryk dem helt flade. Bag dem på panden med lidt olie.

I kan selvfølgelig også lave dejen med gær og så lade den hæve. Det giver et luftigere brød, men i felten er bagepulver nemmere og resultatet helt fint.



# SNOBRØD

## DET SKAL DU BRUGE

1000 gr. Mel  
6 dl. Halv mælk/Vand  
1 tsk. salt  
50 gr. Gær  
30 g. smør kan blandes i hvis man vil have en lidt mere lækker dej.



## FREMGANGSMÅDE

Bland ingredienserne og lad dejen hæve i ca. 60 min.

Brug pinde til at vikle dejen omkring.

Forslag 1:

Brug lidt Grill sauce til at smøre på dejen, inden man begynder at bage den.

Forslag 2:

Man kan blande lidt brunfarin i dejen og bagefter fylde marmelade og måske flødeskum i.

Bages over gløder fra bål eller grill, når snobrødet lyder hult når man slå på det, er det færdigt.

Snobrødet kan krydres med spiselige planter fra naturen

## **Kartofler i trylledej**

ca. 10 personer

10 mellemstore kartofler

10 dl mel

5 dl salt

vand

Rør salt og mel sammen - tilsæt lidt vand så dejen samles.

Pak kartoflerne ind i dejen – ca. ½ - 1 cm dej. Luk dejen godt hele vejen rundt.

Læg kartoflerne ind i gløderne i ca. 45 min.

Hvor mange af disse spiselige planter kan vi finde i området?

