

## Gedämpfter Wallerbauch UND WALLERBACKERLN MIT BRENNNESSELSAFT UND RADIESCHEN

Zutaten für 6 Portionen  
Zubereitungsdauer ca. 30 Minuten

250 g festkochende Erdäpfel  
Salz  
100 g Brennesselspitzen  
ca. 50 ml Olivenöl  
Salz  
Tabasco oder Zitronenpfeffer  
6–18 Radieschen (je nach Größe)  
600 g Wallerbauch (ohne Haut)  
12 Wallerbackerln  
etwas heiße Butter  
abgeriebene Schale von  
1 unbehandelten Zitrone  
evtl. Forellen- oder  
Saiblingskaviar zum Garnieren  
evtl. Schnittlauch- oder  
Borretschblüten zum Garnieren

- 1 Erdäpfel waschen und in gesalzenem Wasser kochen. Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Brennesselspitzen waschen und in reichlich gut gesalzenem Wasser etwa 4 Minuten blanchieren. Wasser abgießen (einen Teil davon auffangen) und die Brennesselspitzen sofort in eiskaltes Wasser legen. Brennesseln leicht ausdrücken und mit Olivenöl zu einer leichten Sauce pürieren – die Viskosität durch die Zugabe von Brennessel-Kochwasser einstellen. Mit Salz und Tabasco oder Zitronenpfeffer abschmecken.
- 3 Radieschen putzen (die attraktiven Wurzeln können dranbleiben), waschen, in Scheiben oder in Stücke schneiden und salzen.
- 4 Wallerbauch und -backerln waschen, leicht salzen und über Dampf garen, das dauert etwa 5 Minuten, die Fischstücke sollten im Kern leicht glasig bleiben.
- 5 Brennesselsaft auf Teller geben. Erdäpfel in heißer Butter wenden, salzen und auf den Brennesselsaft legen. Wallerbauch und -backerln darauflegen. Mit Zitronenschale, Radieschen, und evtl. Kaviar und Schnittlauch- oder Borretschblüten garnieren.

**Brennesselsaft als Würzzutat:** *Restlichen Brennesselsaft in ein verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält mindestens eine Woche und ist eine pikante Zugabe zu Joghurt und eine gute Zutat für das Marinieren von Salaten und Abschmecken von Gemüse- und Kräutersuppen.*

### Geschmack aus der Natur

Die überwiegend unangenehmen **BRENNNESSELN** sind kulinarisch durchaus positiv zu sehen, denn die hellgrünen, zarten Spitzen können Säfte, Saucen, Gemüse und Salate mit einem feinwürzigen Geschmack bereichern. Zwei Regeln seien allerdings beachtet: Beim Pflücken Handschuhe tragen und vor jeder weiteren Verarbeitung die Brennesselspitzen in Salzwasser blanchieren.

