

Recept Brandnetelgnudi

Voor inspiratie in de tuinkeuken dook ik in het boek Eten uit de volkstuin, vol recepten met groenten en kruiden uit eigen tuin. De schrijfster en fotografe Marleen van Es heeft zelf ook een volkstuin en verwerkt haar ervaringen tot praktische en toegankelijke recepten.

Eén van de recepten die me meteen aansprak zijn gnudi van brandnetel. Het woord gnudi komt uit het Italiaans en betekent 'naaktjes'; het zijn namelijk eigenlijk ravioli (gevulde pastabuiltjes) zonder het pastadeeg eromheen – alleen de vulling dus, in kleine zachte balletjes.

Ik vind het vooral een leuk recept, omdat koken uit de volkstuin zo voor bijna iedereen wel haalbaar is, ook als je geen moestuin hebt. Hoewel je er misschien niet teveel van in je tuin wilt hebben, zijn brandnetels verrassend veelzijdig. Ze zijn nuttig voor insecten zoals vlinders, je kunt er plantenvoeding van maken (brandnetelgier), thee of zalfjes, én je kunt ze dus eten.

Het fijne aan deze brandnetelgnudi is bovendien dat het een snel recept is. Zo kun je lekker snel weer de tuin in!

Sonja 't Mannetje, mei 2026



>>> Lees verder op de volgende pagina

Brandnetelgnudi

Ingrediënten

- een vergiet vol jonge brandnetelbladeren
- 3 eetlepels fijngehakte bieslook
- 4 blaadjes salie (of andere kruiden uit de tuin, zoals oregano of tijm)
- 30 g geraspte Parmezaanse kaas
- 250 g ricotta of huttekäse
- 2 eieren
- 6 eetlepels bloem
- ½ theelepel zout
- zwarte peper
- extra Parmezaanse kaas om te serveren

Bereiding

Controleer de brandnetels op bestjes en was ze goed. Gebruik je tuinhandschoenen tegen het prikken. Kook de brandnetel ongeveer 5 minuten, tot de bladeren zacht zijn en niet meer prikken. Laat ze uitlekken.

Doe de brandnetel samen met de bieslook, salie, Parmezaanse kaas, ricotta (of huttekäse) en eieren in een keukenmachine. Mix tot een lichtgroen mengsel. Voeg bloem, zout en peper toe en mix nog kort. Het beslag moet stevig en dik zijn; voeg anders nog wat extra bloem toe.

Breng een pan water aan de kook. Schep met een eetlepel kleine hoopjes beslag in het water. Na ongeveer 2 minuten komen de gnudi bovendrijven — dan zijn ze gaar.

Serveer direct met extra geraspte Parmezaanse kaas.