

**REZEPT-TIPP**

von Tips-Bloggerin  
Martina Enthammer

**Brennnesselsuppe**

So schmeckt Detox richtig fein!

**Zutaten für 4 Personen:**

200 g Brennnesseln gewaschen  
3 mittlere Kartoffeln  
½ Zwiebel  
100 ml Sojamilch  
Suppenwürze  
Muskatnuss  
Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Zwiebel wird grob geschnitten und in Öl glasig angegünstet. In der Zwischenzeit werden die Kartoffeln geschält und in Würfel geschnitten. Die Brennnesseln und die Kartoffeln kommen nun zu der Zwiebel. Kurz mitrösten lassen und mit 250 ml Wasser ablöschen. Das Ganze lässt man bei kleiner Hitze so lange köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Nun rückt man mit dem Pürierstab an. Die Zutaten fein pürieren, mit Sojamilch und den Gewürzen verfeinern. Falls die Suppe zu dick ist, einfach noch Wasser zugeben.

food-stories.at

/foodstories.at

/foodstories.at

Weitere leckere Rezepte  
unserer Blogger auf  
[tips.at/Rezepte](https://tips.at/Rezepte)



Fotos: Florian Mayr

**VORGESTELLT**

# „Tipsi“ präsentiert das wartende Braunkehlchen

**REGION.** Im Monat November stellt „Tipsi“ das Braunkehlchen vor.

von JULIA KARNER und FLORIAN MAYR

Vom Rotkehlchen und dem seltenen Schwarzkehlchen hat „Tipsi“ schon berichtet. Zwei leider ebenfalls schon seltene „Kehlchen“ fehlen noch in der Sammlung. Heute ist das eifrig wartende Braunkehlchen an der Reihe. Wartend deshalb, weil das Braunkehlchen wie unsere Jäger von oben herab seiner Beute auflauert und unbedingt Warten als Ansitz im Gelände benötigt, wo es geduldig wartet, dass ein Insekt sich unter ihm in unmittelbarer Nähe bewegt und verrät. Dann schlägt das zur Familie der Fliegenschnäpper zählende Braunkehlchen blitzartig zu und kehrt wieder zur Warte zurück. Wie ein Waidmann ist es perfekt getarnt – auf der Oberseite ist es braunschwarzweiß gefleckt, es hat einen weißen Überaugenstreif und ein dezent orangebeiges Kehlchen – und es braucht in seinem Revier, dem Offenland, eine Brache, wo sich die begehrte Beute findet. Die Jäger haben so was auch gerne um ihren Jägerstand. Den Ansitz

nützt das Braunkehlchen zudem als Bühne für seine Gesangsdarbietungen, zwar kein Halali, aber immerhin ein kurzes Pfeifen mit anschließendem Schnalzen, dass sich für uns wie „Hjü-teck“ oder „Djü-tzk“ anhört. Wartend leider auch deshalb, weil dieser Zugvogel bei uns nur noch als Durchzügler zu beobachten ist. Geeignete Lebensräume gibt es bei uns in der ausgeräumten Landschaft für den kleinen Vogel keine mehr. Da steckt er in der Warteschleife, welch Armutszeugnis. Laut einer Studie würden eine Schnittzeit-

punktverzögerung (1. Mahdtermin ab 20. Juni), nach der Mahd verbleibende Wiesenrandstreifen (1,5 Meter breit, die am besten bis ins nächste Jahr ungemäht bleiben, da Braunkehlchen ihr Nest am liebsten im Altgras anlegen) und hölzerne Zaunpflocke als Warten schon helfen, Düngungs- und Pestizidverzicht vorausgesetzt. So könnte das in Österreich stark gefährdete Braunkehlchen wieder zurückkehren. Auch wenn's gegensätzlich läuft, in ganz OÖ. gibt's nur noch 35 Brutpaare, wir warten drauf. ■



Das Braunkehlchen kann bei uns nur noch beim Durchzug beobachtet werden, so wie hier bei der Futterrast im Raaderwaldgelände

Foto: Martin Mayr