

Suppen Rezepte

Wildkräutersuppe

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Suppe, Gewürze, Kräuter, Suppe, Vegetarisch, Kalorienarm

2	Zwiebeln	- Angebot
	Knoblauchzehen nach	Gemüsebrühe
	- Geschmack	Salz
2	große Kartoffeln	weisser Pfeffer
	Pflanzenöl	Muskatnuss
1/2 Liter	Weisswein	Creme Fraiche
250 g	Wildkräuterblätter nach	

Die Wildkräutersuppe schmeckt am besten im Frühjahr, zum Beispiel als reine Bärlauchsuppe. Doch alle Wildpflanzensuppen lassen sich auch mit reiferen Pflanzen und älteren Blättern herstellen, da durch das Kochen die Blätter weich werden. Für eine Wildkräutersuppe eignen sich die Blätter der folgenden Pflanzen: Bärlauch, Giersch, Löwenzahn, Brennnessel. Taubnessel, Sauerampfer, Vogelmiere, Sauerklee. Zwiebel und Knoblauch würfeln und in dem Öl glasig dünsten. Kartoffel schälen, klein würfeln und dazu geben. Mit dem Weisswein ablöschen, mit einem Liter Wasser auffüllen und kochen. Die Kräuter waschen und trocken schleudern. Einige Blätter zum Garnieren zur Seite legen. Wenn die Kartoffeln weich sind, herunterschalten, die Kräuter in die Suppe geben in der heissen Suppe kurz garen (nicht mehr kochen) Alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe in vorgewärmten Tellern mit einem Klacks Creme Fraiche servieren. Mit einem Blatt garnieren. Nach Angebot mit Blüten servieren, z.B. Gänseblümchen, Malve, Boretsch oder Klee.

Dazu passt ein Stück Vollkornbrot.