



Wildkräuter-Suppe



Von links: Brennnessel, Frühlingszwiebel, Bärlauch, Giersch

Besonders im Frühling schmecken die zarten Wildkräuter besonders gut.

Es gibt eine große Auswahl an essbaren Wildkräutern. Ein Geschenk der Natur. Wer diese Suppe gekostet hat – wird nie mehr das Wort „Unkraut“ in den Mund nehmen.

Pflücken Sie eine bunte Mischung aus Kräutern. Z.B. Brennnessel*, Giersch, Bärlauch, Löwenzahn, Gundelrebe, Sauerampfer, Taubnessel, Wiesenknopf, Gänseblümchen, Felsen-Mauerpfeffer, Schafgarbe, Sauerklee, Vogelmiere, Spitz- und Breitwegerich, verschiedene Kleesorten, Borretsch. Darauf achten, dass nicht zu viele bittere Kräuter dabei sind.

Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Hand voll Wildkräuter
- 1 Zwiebel
- Öl zum Anbraten
- 2 Eßl. Mehl
- 1l Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Evtl. Wildblüten zum Garnieren
- Nach Belieben Sahne oder vegane Sahne - schmeckt aber auch ohne sehr gut

Zubereitung:

- Wildkräuter waschen und die Blättchen abzupfen bzw. harte Stiele entfernen *.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten.
- Mehl einrühren und kurz anschwitzen.
- Nach und nach gesalzenes Wasser oder Brühe dazugeben und dabei rühren, damit keine Klumpen entstehen.
- Die Kräuter einstreuen und etwa 5 Minuten leise kochen lassen.
- Mit Salz, frisch gemahlenen Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.
- Mit dem Mixer bzw. Mixerstab pürieren.
- Evtl. mit Sahne verfeinern.

** Beim Pflücken von Brennnesseln Handschuhe anziehen – nachdem sie gewaschen wurden „brennen“ sie dann nicht mehr.*

Anmerkung: Es wird kaum ein Gericht geben, das eine bessere CO₂-Bilanz aufweist. Ohne Energieverbrauch für Anbau, Transport und Vertrieb – die Wildkräuter wachsen ohne Pflanzenschutzmittel oder Dünger und ohne unser Zutun ganz von selbst. Gratis von der Natur für uns bereitgestellt. Zudem weisen die Kräuter mehr Mineralstoffe auf, als angebautes Gemüse und haben oft gesundheitsfördernde Wirkungen.