Wildkräutersüppchen

Dauer: Mittel Kategorie: Suppen Vegetarisch Saison: Ganzjährig



Zutaten

3 GUTE HANDVOLL	Wildkräuter (Brennnessel, Giersch, Gundelrebe, Schafgarbe, Spitzwegerich, Vogelmiere, Taubnessel, Knoblauchsrauke, Sauerampfer*)
3-4	Kartoffel
2	Zwiebel
2 EL	Sonnenblumenöl
1 L	Wasser
2 EL	Sauerrahm
EIN WENIG	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln klein schneiden, in Öl andünsten.
2. Kartoffeln klein schneiden und mit rösten.
3. Mit 1 l Wasser aufgießen, wenn die Kartoffeln gar sind, Brennnessel dazugeben.
4. Suppe abkühlen lassen.
5. In den Mixer füllen – auf mixen.
6. Die restlichen Kräuter dazugeben, nochmal durchmixen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kurz aufwärmen.
8. 2 EL Sauerrahm untermischen.

   Das macht die Suppe cremig.
9. Auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit Kräutern garnieren.

SEMINAR BÄUERINNEN