

Kraftzaubersuppe

Zutaten:

9 Wildkräuter, z.B.:
Giersch
Scharbockskraut
Bärlauch
Brennnessel
Rote Taubnessel
Lungenkraut
Löwenzahn
Gundermann
Spitzwegerich
und ein paar
Gänseblümchen

2 - 3 Kartoffelchen

1 Zwiebel

1 Liter Gemüsebrühe

Olivenöl

Kokosmilch oder
Pflanzensahne (für Veganer)
oder einen Schuss Sahne

Salz & Pfeffer

Muskatnuss

Und so geht's:

Bevor wir in die Küche huschen, gehen wir eine Runde hinaus an die frische Luft und sammeln unsere wertvollen Wildkräuter. Insgesamt braucht ihr für die Suppe zwei bis drei Handvoll frischer Kräuter.

Wer auf Nummer sicher gehen will, wäscht die Kräuter vor dem Weiterverarbeiten kurz ab und lässt sie dann abtropfen.

Und dann wird auch schon geschnippelt. Vorsicht, wenn ihr die Brennnesselblättchen schneidet - ich nehme mir immer ein Küchentuch zu Hilfe.

Wir dünsten die fein gehackten Zwiebeln in etwas Olivenöl an und geben die in Scheiben oder Würfel geschnittenen Kartoffeln dazu.

Das gießen wir dann mit der Gemüsebrühe auf und lassen es zwischen 7 und 10 Minuten lang köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Dann geben wir etwas Kokosmilch dazu.

Jetzt kommen die fein geschnittenen Wildkräuter in den Sud. Das Ganze lassen wir jetzt maximal zwei, drei Minütchen aufkochen, damit uns möglichst viele kostbare Vitamine und Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Nun noch fix pürieren.

Und - Abrakadix - schon ist unser Süppchen ganz wunderbar wiesengrasgrün.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss noch fein abschmecken.

Und zur Deko legen wir die Gänseblümchen obendrauf.

Die Hexe Lindenbart empfiehlt dazu ein Kartoffel-Dinkel-Brot mit Butter und einer Prise Bärlauchsalz.
Und jetzt: Guten Appetit!



Giersch



Scharbockskraut



Bärlauch



Brennnessel



Rote Taubnessel



Lungenkraut



Löwenzahn



Gundermann



Spitzwegerich



Gänseblümchen