

Kräutersuppe

Zutaten

Zubereitung

30g Kokosöl oder
geklärte Butter

200g Suppengemüse
(Karotten, Sellerie, Zwiebeln)

zusammen scharf anbraten bis es etwas braun ist
und feines Röstaroma entwickelt

7 dl Gemüsefond

ablöschen

2 TL Kräutersalz
Pfeffer nach belieben

nach Bedarf
beigeben und ca. 20 Minuten köcheln

3 Handvoll Kräuter

z.B. Bärlauch, Brennesseln, Labkraut, Spitzwegerich
wenig Löwenzahn & Gundermann beigeben

1 dl Rahm
nach Belieben 1 Ei

beigen und alles zusammen schaumig
mixen

Nach belieben nochmals mit Kräutern bestreuen, mit Kräutersalz & Pfeffer abschmecken
& servieren...

Die klassische 9 Kräuter Frühlingsuppe beinhaltet folgende Wildkräuter:

Brennesseln, Giersch
Gänseblümchen, Taubnesseln
Löwenzahn, Vogelmiere
Spitzwegerich, wenig Gundermann
Bärlauch

Sie wurde traditionell zu Gründonnerstag als Stärkung genossen..



Spitzwegerich Blüte (plantago lanceolata)