

# **Wildkräutersuppe**

## **Zutaten für 4 Personen:**

**1 Müslischüssel voll mit (gehackten) Wildkräutern**, ca. 100 g, z.B. Brennnessel, Schafgarbe, Giersch, Löwenzahn, Bärlauch, Gundermann, Sauerampfer  
Gern können Wildkräuter auch mit Schnittlauch, Petersilie und anderen Kräutern aus dem Garten ergänzt werden.

**1 Liter Gemüsebrühe**

**200ml Hafersahne**

**1 EL Ghee**

**1 EL (Reis-)Mehl**

**1 TL Salz (mindestens!)**

**Gänseblümchen, Veilchenblüten, Gundermannblüten zur Deko**

## **Zubereitung**

Kräuter waschen, hacken.

Gemüsebrühe bereitstellen.

Ghee erhitzen, Kräuter darin „pfannenrühren“, sodass sie mit Ghee überzogen sind.  
Mit (Reis-)Mehl überstäuben, salzen, mit der Brühe aufgießen, bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten köcheln.

Nach Belieben die Suppe pürieren, die Hafersahne einrühren, mit Salz abschmecken und evt. noch etwas Wasser zugeben.  
Nach dem Auffüllen der Teller mit Blüten dekorieren.

**Guten Appetit!**

**© Dr. Annette Müller-Leisgang**