

Wildkräutersuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Müslischüssel voll mit (gehackten) Wildkräutern, ca. 100 g, z.B. Brennessel, 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 „pfannenröhren“, 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 einröhren, mit Salz abschmecken und evtl. noch etwas Wasser zugeben.

Nach dem Auffüllen der Teller mit Blüten dekorieren.

Guten Appetit!

© Dr. Annette Müller-Leisgang