

Gründonnerstagsuppe

Portionen 4 Personen

Kalorien 280 kcal

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2-3 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Je eine Hand voll Brennessel, Giersch, Schafgarbe, Löwenzahn, Bärlauch, Gundelrebe, Spitzwegerich, Sauerampfer, Rauke
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft und Muskat

Zubereitung

1. Schneiden Sie die Zwiebel klein und erhitzen Sie sie mit der Butter in einem Suppentopf.
2. Anschließend auch die Kartoffeln kleinschneiden, zu den Zwiebeln geben und ein wenig schmoren lassen. Löschen Sie das Gemüse mit der Gemüsebrühe ab und lassen Sie sie 10 Minuten sanft köcheln.
3. In der Zwischenzeit können Sie die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Geben Sie sie in den Topf und lassen Sie die Suppe 5 Minuten ziehen, aber nicht kochen. So bleiben die Vitamine erhalten.
4. Geben Sie nun die Sahne dazu und pürieren Sie die Suppe nach Belieben. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Muskat und Zitronensaft abschmecken.
5. Sie können die Gründonnerstagsuppe mit kleinen Gänseblümchen dekorieren. Das sieht besonders hübsch aus und die Gänseblümchen kann man auch mitessen. Wenn Sie's knusprig mögen, passen angedünstete Brotwürfel sehr gut zu der Suppe.

