

Hier und heute



Kochen mit Wildkräutern: Neunerlei Gründonnerstagsuppe

Das „Neunerlei-Kräutersüppchen“ besteht aus den ersten neun Kräutern des Frühlings. Zu Ostern ist es auch als „Gründonnerstag-Süppchen“ bekannt. Kräuterexpertin Sabine Walter hat das Rezept für uns.

Das Rezept

von Sabine Walter für vier Portionen

Zutaten für die Neunerlei Gründonnerstagsuppe

- Neunerlei Frühlingskräuter nach Wahl (pro Person ca. zwei Hände voll)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Kartoffeln
- 200 ml Sahne
- etwas Pflanzenöl und Essig
- Körner, Samen, Croutons oder Blüten nach Geschmack

Zubereitung

Die Kräuter waschen und klein schneiden/zupfen. Zwiebel fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Kartoffelstückchen hinzufügen. Das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Kräuter und einen Schuss Essig hinzugeben, kurz aufkochen und pürieren. Sahne hinzugeben und nochmals pürieren. Mit Körnern, Samen, Croutons oder Blüten dekorieren ...

Wild-Kräuter der Saison für die Suppe

Bärlauch, Brennessel, Gänseblümchen, Giersch, Gundermann, Labkräuter, Löwenzahn, Kresse-Arten, Sauerampfer, Schafgarbe, Scharbockskraut (NUR vor der Blüte), Spitzwegerich, Taubnessel, Vogelmiere, Wiesenschaumkraut (sehr scharf) und auch einige ganz junge, zarte Baumblätter wie Ahorn (Berg-Ahorn hat die bittersten Blätter), Birke und Buche (z.B. Rot- und Hain-Buche).