

DETOX AUS DER WIESE – BRENNNESSELSUPPE MIT KRÄUTERFLÄDLE

Von Sigrun Zobel

Zutaten für 8 Portionen

Wildkräuter: ganz viel frische Brennnesselblätter und Verstärkung von Giersch, Sauerampfer, Löwenzahnblätter und Blüten, Beinwellblätter, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke (dem Knoblauch der Verliebten)

Alles zusammen fein hacken

Würzkräuter: Thymian, Rosmarin, Oregano, Gundermännchen, Schnittlauch, frische Lorbeerblätter

Ganz fein wiegen

Außerdem: 4 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

Fein schneiden

Sowie: 5 große Kartoffeln oder anderes Gemüse wie Möhren

Fein würfeln

Suppenwürze: Tomatenmark, Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, Curry, Muskatnuss, Kreuzkümmel ganz, ½ Teel. Koriander, frisch gemörsert

2 Essl. Senf, 3 Esslöffel Marmelade (die gerade im Anbruch ist) mit Sahne, 2 ganze Bio-Zitronen in kleine Stücke schneiden (oder 1 Glas Weißwein) und wer mag mit etwas Schafskäse/Blauschimmelkäse abrunden

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehen in Curry anschwitzen dann die Kartoffeln dazugeben und ca. 5 Min. anbraten. Dann 1,5 Liter kochendes Wasser angießen, die Suppenwürze dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.

Die fein geschnittenen Wildkräuter und Würzkräuter und die geschnittene Zitrone zum Schluss in die Suppe geben, damit sie nicht so viel von ihren gesunden Inhaltsstoffen verlieren, und weitere 10 Min. köcheln lassen und pürieren. Zum Abschluss süße oder saure Sahne und den Schafskäse oder Blauschimmelkäse in die Suppe geben und abschmecken.

Kräuterflädle

- 500 g Dinkelmehl, frisch gemahlen
- 600 ml Milch
- 4 Eier, Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
- 500 g Wildkräuter (siehe oben)

Zubereitung:

Milch mit den Wildkräutern pürieren oder mixen und mit den weiteren Zutaten verrühren. 15 Min. quellen lassen und dann in Butteröl dünne Eierkuchen ausbacken. Die Eierkuchen in Streifen schneiden. Die Suppe auf den Tellern verteilen und die Kräuterflädle obenauf geben.

Guten Appetit!