

Quelle: gesund-speisen.de

Gründonnerstagssuppe

... ein Rezept für **4 Personen**

Zutaten

1 Hand
voll Schnittlauch
1 Hand
voll Brennnessel
1 Hand
voll Gänseblümchen
1 Hand
voll Bärlauchblätter
1 Hand
voll Löwenzahn
1 Hand
voll Gundelrebe
1 Hand voll Rauke
1 Hand
voll Brunnenkresse
1 Hand
voll Petersilie
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
2 TL Weizenmehl
1 l Gemüsebrühe
125 ml Sahne
oder Schmand
oder Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
gerieben

Zubereitung

1. Kräuter gut waschen
2. Kräuter mit einem Küchentuch vorsichtig trocken tupfen
3. Bis auf die Gänseblümchen Kräuter in feine Streifen schneiden
4. Zwiebeln klein würfeln
5. Knoblauchzehen durch eine Knoblauchpresse drücken
6. Butter in einer Kasserolle erhitzen
7. Zwiebeln und Knoblauch in der Butter andünsten
8. Mehl darüber streuen und bei milder Hitze hell anschwitzen

VORSICHT:

Der Knoblauch darf nicht dunkel werden, da er sonst einen bitteren Geschmack bekommt!

9. Gemüsebrühe aufgießen
10. Kräuter (bis auf die Gänseblümchen) dazu geben
11. Vorsichtig umrühren
12. 20 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt garen lassen
13. Sahne, Schmand oder Crème fraîche unterrühren
14. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss

abschmecken

Erst kurz vor dem Servieren streust du die **Gänseblümchen-Blüten** auf die Suppe. Zur Gründonnerstagssuppe schmeckt frisches Landbrot. (z.B. Ciabatta)

Hinweis zu den Kräutern:

Statt der genannten 9 Kräuter kannst du auch zum Beispiel Vogelmiere, Spitzwegerich, Wiesenschaumkraut, Schafgarbe, Giersch, Heilziest, Sauerampfer, Sauerklee, Trippmadam, Taubnessel, Wegwarte, Bibernelle, Bachbunze, Schlüsselblume, Frauenmantel, Lauch, Kerbel oder Beifuß verwenden.

Guten Appetit :-)