

NEUNKRÄUTERSUPPE



Die Neunkräutersuppe ist ein uraltes Rezept. Sie ist vitalisierend, vitaminreich und entschlackend. Die 9 Kräuter sind von Region zu Region und von Jahr zu Jahr unterschiedlich vorhanden. Traditionell verwendet man die ersten 9 essbaren Kräuter, die einem in der Natur begegnen.

REZEPT

Zutaten:

9 frische essbare Wildkräuter:

z.B. je eine Handvoll

Brennessel, Giersch, Bärlauch, Schafgarbe, Löwenzahn, Sauerampfer, Gänseblümchen, Labkraut, persisches Ehrenpreis, etc.

Etwas Butter oder Öl

1-2 Zwiebeln, fein gehackt

1.5 l Gemüsebrühe

Ev.mit Sahne abschmecken

Zubereitung:

Die geschnittenen Zwiebeln in der Butter andünsten. Mit der Brühe ablöschen.

Wer mag, kann noch Sahne oder saure Sahne oder Milch dazu geben.

Dann aufkochen und die gewaschenen und kleingeschnittenen Kräuter

dazugeben. Alles ca. 10 - 20 Minuten leicht köcheln lassen und nach

Geschmack würzen. Mit den Gänseblümchen garnieren.