



Rezept: Brennesselsüppchen

ZUTATEN:

- 1 große mehligkochende Kartoffel
- 1 kleine Zwiebel
- 0,5 Liter Gemüsebrühe
- 1/2 Becher Sahne
- 1 Esslöffel Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Etwa 100 g frisch gesammelte Brennesselblätter



Tipp: Sammelt nur die oberen, jungen und zarten Blätter der Brennessel, die noch nicht brennen und zieht euch dazu am besten Handschuhe an. Pflückt die Brennesseln nur an sauberen Stellen! Eine Hundeausführ-Runde oder ein Wiesenrand neben einer gedüngten Fläche oder einer Straße ist zum Beispiel ungeeignet.

SO WIRD'S GEMACHT:

Wascht die Brennesselblätter gründlich, spült sie mit heißem Wasser ab und zerkleinert sie grob mit einem Messer. Am besten, ihr tragt dazu Handschuhe. Die Brennesseln könnt ihr erst einmal beiseite stellen.

Schält nun die Kartoffel und schneidet sie in kleine Würfelchen. Dann die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Nun bringt ihr die Butter in einem Topf zum Schmelzen und schwitzt die Zwiebel- und die Kartoffelwürfel darin ein paar Minuten an.



Gebt dann die Brennnesseln dazu und dünstet sie mit an, bis sie zusammengefallen sind.

Gießt nun die Gemüsebrühe dazu und lasst die Suppe etwa 10 bis 15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

Zum Schluss die Sahne hinzufügen, die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und noch einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Fertig ist das Brennnesselsüppchen!

Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Suppe mit ein paar Gänseblümchen dekorieren oder mit einem Klacks Crème Fraîche verfeinern. Lasst es euch schmecken!

