

9-Kräutersuppe

9 verschiedene Frühlingskräuter wie z. B. Löwenzahn, Wiesenschaumkraut, Spitzwegerich, Breitwegerich, Bärlauch, Gundelrebe, Gänseblümchen, Giersch, Brennessel, Knoblauchhedderich, Scharbockskraut, Wiesenbärenklau, Hopfensprossen, Engelwurz, Barbarakraut, Beinwell, Brunnenkresse, Huflattich, Nelkenwurz, Rotklee, Sauerampfer, echtes Leimkraut, Taubnessel, Vogelmiere, Wegwarte, Weidenröschen, Wiesenbocksbart, Wiesenknöterich, Wiesenknopf und viele mehr, sammeln, gut waschen und klein schneiden.

Eine kleine Zwiebel fein wiegen und in Butter oder Olivenöl andämpfen. Kleingeschnittene Kräuter dazugeben und mitdämpfen.

Nach Geschmack kann eine Tasse Griess dazugegeben werden.

Mit etwas Weisswein ablöschen und mit Bouillon auffüllen.

Auf kleinem Feuer weich köcheln lassen. Mit Creme fraiche verfeinern.

Eine gesunde Köstlichkeit, die die Lebensgeister wieder in Schwung bringt!