

Brennnesselsuppe

Dauer: Schnell Kategorie: Suppen Saison: Frühling Für: 4 Personen



Zutaten

1	kleine Zwiebel
2	Zehen Knoblauch
100 G	Brennesselblätter
50 G	Butter
20 G	Mehl
500 ML	Obers
1 L	fertige Gemüsebrühe
1 SCHUSS	trockener Weißwein
	Salz
	Pfeffer

Verfasst von: Gabi Bürgler

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter ohne Farbe leicht anrösten.
2. Mit Mehl stauben und mit Weißwein ablöschen.
3. Mit der Gemüsesuppe und Obers aufgießen.
4. 20 Minuten bei kleiner Flamme leicht köcheln.
5. Gewaschene Brennesselblätter dazugeben, kurz aufkochen und mit dem Stabmixer durchmischen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe kann auch mit Spitzwegerich – dann schmeckt sie ähnlich wie Champignonsuppe –, Giersch oder anderen Kräutern zubereitet werden.“

In den Spitzen der frischen Brennessel stecken jede Menge wichtige Mineralstoffe. Um das unangenehme Brennen beim Pflücken zu vermeiden, am besten Gartenhandschuhe tragen und die Pflanzen mit der Gartenschere schneiden. Ein Rezept aus dem Salzburg schmeckt Magazin Frühling / Sommer 2023.