



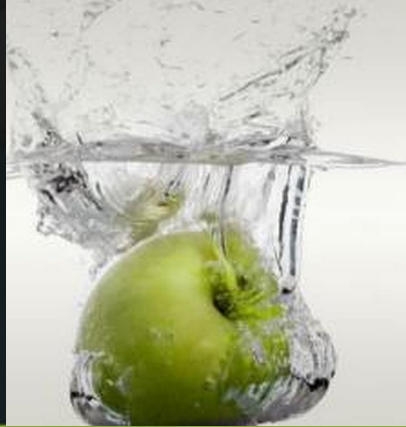
## Rezept Brennnessel Cremesüppchen

Zubereitung ca. 30-45 Min. / Schwierigkeit: Leicht



### Zutaten für 2-3 Personen

- 2-3 Handvoll Brennnessel-Blätter, ca. 200-300 g (am besten selbst gezipft, von einer naturbelassenen Wiese ohne Autoabgase, Düngung oder Tierausscheidungen - nur das obere Drittel mit den jungen, frischen Blättern zupfen - Vorsicht, diese Brennen ohne Handschuhe)
- 1 Handvoll, ca. 10 frische Löwenzahnblätter und/oder Sauerampfer Blätter
- 1 kleine Handvoll Petersilie
- 1 EL Olivenöl oder Weideland Butter
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe (kann auch weggelassen werden)
- 1 mittelgroße Kartoffel (alternativ Süßkartoffel oder Sellerieknolle) zum Dicken
- 1 Karotte
- 1 - 1,5 Liter Brühe
- 100 ml Kokosmilch, Mandelmilch oder Sahne
- Salz, frischer Pfeffer



- 1 Prise Chili, Muskat & Curcuma
- Kräuter wie Thymian, Majoran etc. nach Belieben zum Würzen
- Spritzer Limette oder Zitrone (sehr sparsam)
- Pürierstab

## Zubereitung

1. Bei selbstgezapften Brennnesseln diese vom Stiel entfernen, gründlich waschen und auf einem Geschirrtuch trockentupfen; wenn diese leicht noch mit den Händen unter dem Tuch geklopft werden, entfalten sich die Stoffe und Aromen noch mehr.
2. Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel, Karotten schälen und klein würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf anrösten bis sie nicht mehr glasig sind und mit Olivenöl oder Butter kurz weiterrösten, Kartoffel und Karotten dazu geben und ein paar Minuten anbraten.
4. Die Brennnesselblätter und alle restlichen Kräuterblätter dazugeben und ca. 4-5 Minuten dünsten, bis alle Blätter gut zusammen gefallen sind.
5. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen leicht abschmecken. Nun mit Brühe ablöschen und ca. 8-10 Min. köcheln lassen, bis das Wurzelgemüse weich gekocht ist.
6. Zum Schluss mit Kokosmilch oder Sahne ablöschen und mit dem Pürierstab alles cremig pürieren.
7. Die Suppe noch einmal mit den Gewürzen gut abschmecken und ggf. mit Zitrone verfeinern, hier vorsichtig dosieren.

An Guadn!