

Brennnesselsuppe – Frühjahrsenergie selbst gesammelt

Spaziergänge und Besuche im Garten tun gut. Im Moment kann man die Pflanzen sprießen sehen. Auch die Brennnesseln wachsen und bieten die Gelegenheit auf eine leckere Mahlzeit .

Pflücken sie die Brennnesseln mit Handschuhen oder greifen sie fest zu.
Zuhause waschen sie die Brennnesseln und tupfen sie diese trocken.



Sie benötigen 2 Tassen voller Brennnesselblätter.
1 EL Öl, etwas Butter
1 EL Mehl
1 L Wasser
Gemüsebrühe
nach Geschmack etwas Sahne oder Frischkäse

Zuerst erhitzen Sie das Öl gemeinsam mit der Butter in einem Topf und dann geben sie die Brennnesselblätter dazu → kurz anrösten und dann mit Mehl überstäuben und unter rühren nochmals kurz weiter anrösten , bis sich das Mehl zu verfärben beginnt. Dann mit dem Wasser ablöschen und ca 4 Minuten kochen lassen. Dann alles mit dem Mixer/Pürierstab fein pürieren und mit Gemüsebrühe, Sahne oder Frischkäse abschmecken.

Sehr lecker schmeckt diese Suppe mit etwas Parmesanflocken und Pfeffer.
Ich wünsche gutes Gelingen,
Gine

