

Rezept für Spitzwegerich-Suppe - oder Pilzcremesuppe ohne Pilze

Zutaten:

(für vier Personen)

- 2 EL Olivenöl oder Butter
- 1 Zwiebel
- 2 EL Dinkelmehl
- 80-100 g junge Spitzwegerichblätter
- 50 g Taubnesselblätter
(ersatzweise Brennnessel)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Sojasauce
- 3 EL Creme fraîche



Zubereitung:

1. Feingehackte Zwiebel in Fett andämpfen, mit dem Mehl bestäuben und anschwitzen lassen (Mehlschwitze).
2. Mit Brühe aufgießen und zum Kochen bringen.
3. Die klein geschnittenen Kräuter dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe mit Pürierstab oder Mixer pürieren und mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Vom Herd nehmen, Creme fraîche unterheben und servieren.

Tipp: Sie können die Kräuter statt in einer mehlgebundenen Suppe auch in einer Kartoffelsuppe unterbringen. Kartoffeln haben für Einsteiger in die Wildkräuterküche den Vorteil, dass sie den eventuell ungewohnt herben Geschmack von Wildpflanzen angenehm abmildern.