



**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 8 dag Brennnesseln
- 0,666666666667 Stk. gelbe Zwiebeln
- 500 ml Gemüsesuppe
- 166,666666667 ml Kaffeeobers
- 0,666666666667 EL Butter
- 1,333333333333 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer,  
gemahlen
- Muskat,  
gerieben
- Knoblauch
- Natron

**Brennnessel-Schaumsuppe**

**Zubereitung**

- o Von den Brennnesseln die oberen Teile der Triebe verwenden (brennen noch nicht) und gut waschen. Sollten sich noch allerlei Getier auf den Blättern befinden, Brennnesseln in einem großen Topf mit kochendem Wasser geben (mit 1 Prise Natron- erhält die frische Farbe) und kurz blanchieren.
- o Zwiebel, Knoblauch schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und würfeln. In einem großen Topf Zwiebel und Knoblauch in Butter anschwitzen lassen.
- o Mit 2 EL Mehl stauben und mit dem Schneebesen gut verrühren.
- o Die Brennnesseln beifügen, kurz erhitzen mit der Gemüsesuppe einige Minuten aufkochen lassen.
- o Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss dazugeben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Abschmecken und eventuell nachwürzen. Kaffeeobers dazu leeren und nochmal aufmixen, damit die Suppe schaumig wird.
- o Solo oder mit Einlage, z.B. Nockerln oder Brotroutons genießen.

**Mein persönlicher Tipp**

Die Brennnessel zeichnet sich durch einen bemerkenswert hohen Gehalt an Vitamin C und Eisen aus und hat entwässernde und blutreinigende Wirkung.:

**Eva Ulram**

Referentin für Ernährung in Neusiedl am See

**Quellen:**

- Elvira Fleischhacker:  
*Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*

