



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- Wildkräuter
- 50 g Butter
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 3 Stk. Erdäpfel, mehlig
- 1000 ml Gemüsesuppe
- 1,5 Stk. gelbe Zwiebeln
- 2 EL Schlagobers
- Salz
- Pfeffer
- Muskat, gerieben
- 150 g altbackenes Bauernbrot
- 1 EL Butter

Frühlings-Wildkräutersuppe mit Kräutercroutons



Foto: VrK/Alexander Stiegler - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Wildkräutersuppe

- Ca. 40 g Wildkräuter (Bärlauch, Löwenzahn, Taubnessel, Spitzwegerich, Schafgarbe, Brennnessel, Vogelmiere, Franzosenkraut, Labkraut) nach dem Waschen trockentupfen und grob hacken. Die Hälfte der Kräuter zur Seite stellen.
- Eine Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Butter andünsten.
- Die Erdäpfel schälen, würfeln und zusammen mit der Hälfte der Kräuter dazugeben.
- Mit der Gemüsesuppe aufgießen und köcheln lassen, bis die Erdäpfel weich sind.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die restlichen Wildkräuter und das Schlagobers dazugeben, kurz ziehen lassen und die Suppe dann pürieren.
- Achtung: die Suppe sollte nicht mehr aufkochen.
- Schnell servieren, sonst werden die Kräuter in der Suppe bräunlich.

Kräutercroutons

- Brot in Würfel schneiden
- Eine halbe fein gehackte Zwiebel in Butter anrösten, Brotwürfel und 2 EL gehackten Wildkräuter dazugeben.

Mein persönlicher Tipp

Traditionell wird die Wildkräutersuppe aus 9 verschiedenen Wiesenkräutern hergestellt und am Gründonnerstag serviert.



Anita Winkler

Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin aus der Südsteiermark



Quellen:



Anita Winkler: *Seminarrezept*