

Wildkräutersuppe



Detox = Entgiftung mit Wildkräutern heißt die neue Mode. Uns ist das egal, Hauptsache es schmeckt! Wenn's dann noch gut für den Körper ist um so besser.

Zutaten:	Zubereitung:
150 g gemischte Wildkräuter (z. Bsp: Giersch, Brennnessel, Gemüseampfer, Spinat, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Günsel, Petersilie, Frühlingszwiebel, Schnittlauch, wenig frischer Majoran, wenig frischer Estragon)	fein hacken und beiseite stellen
1 Zwiebel	fein hacken und in einem hohen Topf in
1 Eßl Butter	glasig dünsten
1 gehäufte Eßl Mehl	zugeben und alles hell anrösten. Mit
1 Liter Gemüsebrühe	aufgießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die gehackten Kräuter, bis auf 1 Eßl voll zum Bestreuen, in die Suppe geben. Mit einem Mixstab pürieren.
100 ml Sahne	während des Pürierens einfließen lassen. Die Suppe auf 4 Schüsseln verteilen und mit den restlichen gehackten Kräutern sowie
Gänseblümchen, Bärlauch- Knospen und Günsel-Blüten	verzieren.

Dazu schmeckt geröstetes Brot

