

Rezept

Brennnesselsuppe

Ein Rezept von Brennnesselsuppe, am 19.04.2024

Zutaten

150 g junge, zarte Brennnesselblätter	Salz
1 Handvoll Löwenzahnblätter	1 Handvoll Sauerampferblätter
4 kleine Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 l Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe	2 EL Butter
100 g Sahne	100 ml Milch
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
2 Eigelbe	1 Msp. gemahlener Safran
essbare Wildblüten für die Garnitur (z. B. Taubnesseln, Primeln, Veilchen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Brennnesseln auf der Arbeitsfläche auslegen (dazu am besten Einmalhandschuhe anziehen) und mit dem Nudelholz darüberrollen - dadurch werden die Nesseln zerstört und das Kraut brennt nicht mehr. Alle harten Stiele entfernen. Die Blätter in kochendes Salzwasser geben und ca. 30 Sek. blanchieren, dann unter kaltem Wasser abschrecken.
2. Den Löwenzahn und Sauerampfer putzen, abbrausen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, den Knoblauch schälen. Alles getrennt fein hacken. Die Brühe erhitzen.
3. In einem Topf die Butter schmelzen. Darin zunächst die Frühlingszwiebeln andünsten. Es folgen der Knoblauch und ein paar Sekunden später alle Kräuter. Kurz andünsten, dann die heiße Brühe angießen und aufkochen. Sahne und Milch dazugießen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat abschmecken. Ab sofort darf die Suppe nicht mehr kochen.
4. Mit einer Schöpfkelle etwas Suppe aus dem Topf nehmen, mit den Eigelben verrühren und zurück in die Suppe geben. Die Temperatur auf geringer bis mittlerer Stufe halten, damit das Ei nicht gerinnt.
5. Die Wildblüten nur falls nötig vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. Die Suppe vor dem Servieren noch mit dem Safran verfeinern und auf dem Teller mit den Blüten dekorieren.