Rezept

Kräutersuppe mit Safran

Ein Rezept von Kräutersuppe mit Safran, am 12.10.2024

Zutaten

1 l	Gemüsebrühe (ersatzweise Geflügelbrühe)
300 g	Wildkräutersalat
1 EL	Butter
100 g	Sahne
	Pfeffer
2	Eigelb
4	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
100 ml	Milch
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
12	Safranfäden

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 15 g F, 5 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Das Weiße sowie das helle Grün in feine Ringe schneiden. Die Wildkräuter waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Eine kleine Handvoll für die Garnierung beiseitelegen. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einem Topf die Butter zerlassen. Die Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 4 Min. andünsten, dann den Knoblauch für 1 Min. mit dazugeben. Kräuter hinzufügen und kurz mit garen. Mit heißer Brühe auffüllen und alles aufkochen.

3. Die Herdplatte zurückschalten. Milch und Sahne unterrühren, die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und bei geringer Wärmezufuhr ziehen lassen.

4. Etwas Brühe herausnehmen und in einer Schüssel mit den Eigelben verquirlen. Eier-Mix in die Suppe einrühren und diese bei mäßiger Hitze weitere 5 Min. ziehen lassen.

5. In der Zwischenzeit Suppenteller im Ofen anwärmen. Die Kräutersuppe darin mit den Safranfäden und beiseitegelegten Wildkräutern anrichten und sofort genießen. Besonders schön sieht die Suppe auch mit essbaren Blüten dekoriert aus, wie beispielsweise mit Malve, Senfblüte oder Taubnessel.