Rezept

# Südtiroler Brennnesselsuppe

Ein Rezept von Südtiroler Brennnesselsuppe, am 08.06.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **250 g** | zarte, junge Brennnesselblätter |
| **1** | Zwiebel |
| **1 EL** | Mehl |
| | frisch geriebene Muskatnuss |
| **2** | Eigelb |
| | Salz |
| **2 EL** | Butter |
| **750 ml** | Gemüsebrühe |
| **200 g** | Sahne |
| | Gummihandschuhe |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

## Zubereitung

1. Gummihandschuhe anziehen und die Brennnesseln waschen, harte Stiele entfernen. Reichlich Wasser aufkochen, kräftig salzen und die Brennnesselblätter ca. 1 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. In einem Suppentopf die Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Mehl unterrühren und aufschäumen lassen. Die Brühe unter Rühren dazugießen und aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 5 Min. sanft kochen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

3. Die Brennnesselblätter (nach Belieben ein paar zum Garnieren beiseitelegen) dazugeben und mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Sahne leicht anschlagen, die Eigelbe unter die Sahne mischen und mit etwas heißer Suppe verquirlen. Diese Mischung zur Suppe gießen und unter Rühren vorsichtig erhitzen, bis die Suppe leicht bindet (nicht kochen lassen, sonst gerinnt das Eigelb!). Die Suppe nochmals abschmecken, nach Belieben mit den Brennnesselblättern garnieren und servieren.