

Rezept

Wildkräutersuppe

Ein Rezept von Wildkräutersuppe, am 09.06.2026

Zutaten

150 g zarte Brennesselblätter	Salz
1 Handvoll Brunnenkresse	1 Handvoll Sauerampfer
1 Handvoll Löwenzahnblätter	3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
1 l heiße Gemüsebrühe	200 g Sahne
weißer Pfeffer aus der Mühle	geriebene Muskatnuss
2 Eigelb	2 TL fein gehackte Gundermannblättchen
Gundermannblüten nach Belieben	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Brennesselblätter gründlich waschen (Gummihandschuhe anziehen!) und harte Stiele entfernen. Reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Brennesselblätter darin 1 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die übrigen Wildkräuter waschen. Brunnenkresseblätter abzupfen, vom Sauerampfer und dem Löwenzahn harte Stiele entfernen. Die Blätter abtropfen lassen. Brennesseln und Wildkräuter fein hacken.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das Weiße hacken, das Grüne in feine Röllchen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. In einem Suppentopf die Butter aufschäumen lassen. Die weißen Zwiebelwürfelchen mit dem Knoblauch darin glasig dünsten. Die gehackten Kräuter zugeben und kurz andünsten. Die heiße Brühe zugießen und einmal aufkochen lassen. Die Sahne einrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Die Eigelbe mit etwas heißer Suppe verquirlen, die Mischung zur übrigen Suppe gießen und diese unter Rühren vorsichtig erhitzen, bis die Suppe leicht bindet (nicht kochen lassen, sonst gerinnen die Eigelbe). Die Suppe sofort auf Teller verteilen, mit den grünen Zwiebelröllchen und Gundermann sowie Gundermannblüten bestreuen.