

Rezept

Wildkräutersuppe mit Wermut

Ein Rezept von Wildkräutersuppe mit Wermut, am 28.06.2026

Zutaten

4 Schalotten	2 kleine Kohlrabi (ca. 500 g)
250 g mehligkochende Kartoffeln	1 Bio-Zitrone
2 EL Butter	100 ml Wermut (z. B. Noilly Prat; ersatzweise Gemüsebrühe)
600 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
3 Handvoll gemischte Wildkräuter (ca. 120 g; z. B. Giersch, Knoblauchrauke, Sauerampfer, Brunnenkresse)	250 g Sahne
3 Scheiben Pumpernickel	Knoblauchraukenblüten zum Garnieren (nach Belieben)
Salz	2 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Kohlrabi und Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit dem Wermut ablöschen, etwas einköcheln lassen und die Brühe angießen. Salz, Pfeffer, Muskatnuss und die Zitronenschale hinzufügen. Die Suppe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen für die Croûtons den Pumpernickel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Pumpernickelwürfel darin auf beiden Seiten rösten und salzen.
4. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Sahne zur Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Kräuter hinzufügen und die Suppe auf tiefe Teller verteilen. Mit den Pumpernickel-Croûtons bestreut servieren.