



Wild & Essbar

Alle Infos und Termine zu den Wildkräuterführungen unter [www.wildundessbar.de](http://www.wildundessbar.de)  
Mehr Wildkräuterrezepte unter [www.wildundessbar.de/rezept-des-monats](http://www.wildundessbar.de/rezept-des-monats)

## Rezept des Monats: April 2019

### Neun-Kräuter-Suppe

#### Zutaten für 4 Portionen

- Von 9 verschiedenen Frühjahrskräutern je eine Handvoll. Zum Beispiel: Brennnessel-Triebspitzen, Löwenzahnblätter, Gundermann-Triebspitzen, Gierschblätter, Schafgarbeblätter, Bärlauchblätter, Knoblauchsrauke-Triebspitzen, Gänseblümchen-Blüten und -Blätter, Taubnessel-Triebspitzen
- 50 g Butter
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Vollkornmehl
- $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe
- 250 g Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Zum Garnieren: Ein paar frischen Blüten z.B. von Gänseblümchen und Gundermann & Löwenzahn.

#### Zubereitung

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in der geschmolzenen Butter in einem mittelgroßen Topf glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben und anschwitzen lassen. Dann mit der Hälfte der Gemüsebrühe und der Sahne aufgießen und kurz aufkochen lassen.

Danach die kleingeschnittenen Kräuter mit der zweiten Hälfte der Sahne und der Brühe dazugeben, pürieren und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Dann erst mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Wichtig: Wenn die Kräuter in der Suppe sind, diese nicht mehr kochen lassen!

### Soße für Wildkräuter-Salat in der Führung

- 1 EL Sonnenblumen-Kerne
- $\frac{1}{4}$  Orange
- 25 ml Olivenöl
- $\frac{1}{4}$  TL Salz
- $\frac{1}{8}$  Zitrone
- 1 Messerspitze Dijon-Senf
- Pfeffer
- 50ml Wasser

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Standmixer (ideal 2 PS stark) so lange mixen, bis eine sämige glatte Soße entsteht.