



## *Sigrids Kräuterzauber*

---

### *Wildkräutersuppe Für 4 Personen*



<i>200 g</i>	<i>junge Brennnesselblätter</i>
<i>1 Hand voll</i>	<i>Gierschblätter</i>
<i>1 Hand voll</i>	<i>Sauerampferblätter</i>
<i>1 Hand voll</i>	<i>Löwenzahnblätter</i>
<i>2 Stück</i>	<i>Zwiebeln</i>
<i>1 Stück</i>	<i>Knoblauchzehe</i>
<i>400 g</i>	<i>mageren Speck</i>
<i>1 L</i>	<i>Gemüsebrühe</i>
<i>¼ L</i>	<i>Sahne - auch saure Sahne</i>
	<i>Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl</i>

*Die Wildkräuter gut waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden.*

*Die Zwiebeln und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden den Speck in kleine Würfel schneiden.*

*Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und den Speck darin anbraten.*

*Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe kräftig aufkochen lassen.*

*Die vorbereiteten Kräuter hinzufügen. Anschließend mit einem Mixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.*

*Zum Schluss die geschlagene Sahne (oder saure Sahne) leicht unterrühren.*

*Mit kleinen Wildkräuterblüten oder Blättern verzieren:*

*Taubnessel, Gundermann, Scharbockskraut, Wiesenschaumkraut.*

*Sollte die Suppe zu dünn sein, einfach eine gekochte Kartoffeln mit pürieren.*

*Wer keinen Speck mag, kann diesen natürlich weg lassen.*

*Tipp: Hierzu passen ganz hervorragend gekochte Eier.*