Neun-Kräuterlsuppe - Traditionell am Gründonnerstag

Tauchen Sie ein in die Welt der Frühlingskräuter

Dieser Suppe wurden magische Kräfte zugesprochen da sie die volle Kraft der vitalisierenden, reinigenden und kräftigenden Frühlingskräuter beinhaltet. Sie belebt den ganzen Organismus und regt die Verdauung an.

Zutaten:

1 Zwiebel

etwas Butter

4 Kartoffeln

Salz und Schlagobers

1 Liter Gemüsebrühe

2 - 3 Handvoll Kräuter - um einen guten Geschmackt zu erzielen, nehme ich vom Bärlauch und von den Brennnesseln etwas mehr und die restlichen Kräuter gebe ich in geringen Mengen dazu, wie Spitzwegerich, Löwenzahn, Giersch, Scharbockskraut, Schafgarbe, Frauenmantel, Gänseblümchen und Schlüsselblumen.

Zubereitung: Die Zwiebel klein schneiden und in Butter anrösten, die klein geschnittenen Kartoffeln dazugeben und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Weich kochen lassen und dann die klein geschnittenen Kräuter dazugeben und noch etwas kochen lassen. Die Suppe pürieren und falls man sie etwas sämiger haben möchte, bindet man sie noch mit etwas Mehl. Zum Schluß mit Schlagobers verfeinern und mit Gänseblümchen und Schlüsselblumen verzieren.
Vielen Dank liebe Renate für das Rezept!

Renate Ebner, erfahrene Kräuterpädagogin und Humanenergetikerin aus Faistenau, bietet Ende April wieder eine Frühlingskräuterwanderung an. Falls Sie Lust haben in die Welt der Frühlingskräuter einzutauchen - melden Sie sich gerne an. Sie entdecken die reinigenden und entgiftenden Wildkräuter am Wegesrand mit allen Sinnen, lernendie Knospen von Bäumen und Sträuchern und ihre lebendige Kraft als Nahrung und grüne Medizin kennen und genießen zum Abschluss einen kraftvollen Zaubertrank und dazu Blüten-Aufstrichbrote.

Mehr über die Referentin, Renate Ebner finden Sie online unter:
www.erdenzauber.at
www.instagram.com/renateebner
www.facebook.com