

Brennesselsuppe zur Frühjahrskur für 2 Personen

- 4 Handvoll frische und junge Brennesseltriebe
- 300 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 1EL Butter
- 1EL Mehl
- 250 ml Milch
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1EL saure Sahne
- etwas frische Petersilie

●

1 Brennesseln waschen und abtropfen lassen. Brühe aufkochen, die Brennesselblätter dazugeben und 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach durch ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen; die Brennesseln pürieren.

2 Die Zwiebeln abziehen, klein hacken und in der heißen Butter glasig dünsten. Das Mehl einrühren und unter weiterem Rühren die kalte Milch schluckweise zugeben. Kurz aufkochen lassen, dann den Brennesselsud zugießen, glatt verrühren und alles zusammen 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss pürierte Brennesseln zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 In heiße Teller füllen und die saure Sahne darauf geben. Ein paar Petersilienblätter runden das Ganze ab.

Guten Appetit!