

## Grüne-Neun-Suppe

Erwecke deine Lebensgeister!

Rezept für 2-4 Personen

### Zutaten

2 EL Olivenöl	in einer grossen Pfanne erhitzen
3 Kartoffeln	schälen und würfeln
1 Zwiebel	beigeben und andünsten
8dl Gemüsebouillon	ablöschen und zugedeckt 15 Min. köcheln lassen
Salz, Pfeffer Muskat	würzen
100gr junge Frühlingskräuter*	grob schneiden, zur Suppe geben und alles mit dem Mixer fein pürieren. In vorgewärmte Suppenteller anrichten
1dl Sauerrahm	einen Tupfer darauf setzen

\* Scharbockskraut, Löwenzahn, Giersch, Gänseblümchen, Gundermann, Brennnessel, Spitzwegerich, Sauerampfer, Brunnenkresse, Schafgarbe und Bärlauch

### Tipp:

Da all diese wunderbaren Frühlingskräuter viele Bitterstoffe enthalten, empfiehlt es sich je nach Geschmack anstelle des Sauerrahms auch Kokosmilch mit zu kochen. Wichtig ist, dass die Kräuter nicht gekocht werden, damit nicht zu viele Bitterstoffe freigesetzt werden.

**Blog Wiesen- und Waldkräuter**