WILDKRÄUTERSUPPE

Zutaten:

4

- 1EL Ghee
- ¼ TL Kreuzkümmel gem.
- ¼ TL Koriander gem.
- ¼ TL Ingwer gem.
- ¼ TL Kurkuma
- ½ Fenchelknolle fein geschnitten
- 1 kl. Pastinake fein geschnitten
- 300 g Kartoffel fein geschnitten
- 1 l Wasser
- etwas Salz und Pfeffer
- 100 ml Obers oder Kokosmilch
- Wildkräuter nach Saison – waschen und fein hacken: Bärlauch, Giersch, Brennessel, Sauerampfer (wenig davon), Löwenzahn (wenig), Gundermann, Knoblauchsrauke

ZUBEREITUNG:

- Ghee in einem Topf erhitzen, Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer und Kurkuma kurz anrösten.
- Den geschnittenen Fenchel hinzufügen und mitrösten. Jetzt Kartoffel und Pastinaken beigeben, umrühren und mit 1 l Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Das Gemüse muss weich sein.
- Jetzt die gewaschenen und fein gehackten Wildkräuter wenige Minuten mitkochen.
- Nach Bedarf salzen, pfeffern und mit Obers oder Kokosmilch verfeinern.

Tipp: dazu schmecken hervorragend „Grüne Brötchen“ mit Wiesenkräuter der Saison