



BÄRLAUCH- BRENNNESSEL-SUPPE

ZUTATEN SUPPE:

- 2 Händevoll Bärlauch
- 1 Handvoll Brennnessel
- 15 cm Lauch
- 1 Kartoffel
- 2 TL Ghee
- 1 L Gemüsebrühe
- Muskatnuss gerieben, Steinsalz und Pfeffer nach Bedarf abschmecken
- 100 ml Schlagsahne

4x



ZUBEREITUNG SUPPE:

1. Bärlauch und Brennnessel waschen und zerkleinern, Lauch in feine Ringe schneiden.
2. Kartoffel schälen und raspeln.
3. Ghee in einem Topf erhitzen, den Lauch und die Kartoffel kurz anrösten.
4. Bärlauch und Brennnessel dazugeben und ca. ½ Minute mitrösten.
5. Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen.
6. Die Suppe pürieren und mit Muskatnuss, Steinsalz, Pfeffer und Schlagsahne abschmecken.

ZUTATEN BASISGEMÜSEBRÜHE:

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 2 Scheiben Sellerie | ½ TL Ingwer gemahlen |
| 1 Karotte | ½ TL Koriander gemahlen |
| 5 cm Lauch | ¼ TL Asafötida |
| 1 TL Liebstöckel getrocknet | 1 TL Tomatenmark |
| 1 Stk. Pastinake | Steinsalz und Pfeffer nach Bedarf |
| 1 EL Ghee | |
| ¼ TL Senfkörner ganz | |

ZUBEREITUNG BASISGEMÜSEBRÜHE:

1. Gemüse waschen und grob zerkleinern.
2. Ghee in einem Topf erhitzen, Senfkörner dazugeben und den Topf sofort mit einem Deckel schließen. Diesen von der Platte wegziehen, sobald die Senfkörner zu hüpfen beginnen.
3. Dann die restlichen Gewürze und das Tomatenmark beimengen und nochmals ca. 1 Minute rösten. Mit 1 L heißem Wasser aufgießen.
4. Gemüse in den Topf geben und ca. 1 Stunde köcheln lassen.
5. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Die Gemüsebrühe ist in einem Schraubglas heiß abgefüllt im Kühlschrank längere Zeit haltbar. Es kann zum Beispiel für das Aufgießen von Gemüse verwendet werden.