

Wildkräutersuppe



Zutaten

Für 4 Personen

2 Hände voll Wildkräuter
(Brennnessel, Löwenzahl,
Bärlauch, Sauerampfer,
Giersch, Gundermann,
Scharfgabe etc.)

4 grosse Kartoffeln,
mehlig

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1,5 TL Gewürzsalz

(Bergsalz mit
getrockneten Kräutern)

Salz und Pfeffer nach
Bedarf

100 ml Weisswein,
biologisch

1 l Wasser

Butter zum Anbraten

Kaltgepresstes Olivenöl
zum Einmontieren

Zubereitung

Waschen Sie die Wildkräuter gut. Schälen und hacken Sie die Zwiebeln und Knoblauch und dünsten Sie beides im Anschluss in Butter an. Waschen und vierteln Sie die Kartoffeln und geben Sie diese dann zu den Zwiebeln.

Löschen Sie alles mit Weisswein ab und lassen Sie die Flüssigkeit leicht einreduzieren. Im Anschluss geben Sie das Wasser und Gewürzsalz hinzu und kochen die Kartoffeln gar. Sobald die Kartoffeln gar sind, geben Sie die Wildkräuter hinzu und schalten die Flamme aus. Die Wildkräuter sollten nicht mitgekocht werden, um die volle Kraft der Vitalstoffe zu erhalten! Geben Sie alles in den Hochleistungsmixer und mixen Sie die Suppe bis zur gewünschten cremigen Konsistenz. Kurz vor dem Ende das Olivenöl hinzugeben und gut einmontieren.