

Brennesselcremesuppe - Rezept & Anleitung

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 große Schüssel frische junge Brennesselblätter (100-150 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL Butter oder Öl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne oder Pflanzensahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Optional: Zitronensaft und Crème fraîche

Zubereitung - Schritt für Schritt:

1. Brennnesselspitzen mit Handschuhen ernten und waschen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig dünsten, Kartoffeln dazugeben und mitrösten.
4. Mit Gemüsebrühe aufgießen, 15 Minuten köcheln lassen.
5. Brennesselblätter zugeben, weitere 5 Minuten mitkochen.
6. Alles pürieren, Sahne einrühren, mit Gewürzen abschmecken.
7. Mit Crème fraîche garnieren und servieren.

