

Frühlingsuppe mit Giersch und Vogelmiere

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter oder hochwertiges Pflanzenöl
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 gute Handvoll frischer Giersch
- 1 gute Handvoll frische Vogelmiere
- Optional: ein paar junge Brennnesselblätter oder etwas Spinat
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack
- 1 Schuss Sahne oder Hafercuisine (optional)
- Frische Blüten (z. B. Gänseblümchen oder Veilchen) zur Dekoration

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Giersch und Vogelmiere gut waschen, grob hacken und beiseitelegen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter oder Öl glasig anbraten.
3. Kartoffel klein würfeln, hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Kräuter hinzufügen und 2-3 Minuten mitkochen.
6. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss abschmecken. Optional: Sahne einrühren.
7. In Schalen anrichten und mit essbaren Blüten garnieren.