

# Wildkräutersuppe mit Kartoffeln

Wenn der Frühling durch die Wiesen tanzt und das zarte Grün der Wildkräuter sich erhebt wie ein Chor der Heilpflanzen, dann ist es Zeit für eine Suppe, die den Körper nährt und die Seele umarmt: eine Wildkräutersuppe mit Kartoffeln - erdig, frisch, voll innerer Wärme.

## Zutaten für 4 Portionen:

### *Wildkräuter:*

- 1 Handvoll Brennnesselblätter
- 1 Handvoll Giersch
- 1 Handvoll Vogelmiere
- 1 Handvoll Löwenzahnblätter
- 1/2 Handvoll Spitzwegerich oder Sauerampfer (optional)
- 1 kleine Handvoll junge Schafgarbenblätter (optional)

### *Weitere Zutaten:*

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl oder Butter (z. B. Olivenöl oder Ghee)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Muskat
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 100 ml Sahne oder pflanzliche Alternative (optional)
- Etwas Zitronensaft oder Apfelessig

## Zubereitung (Schritt für Schritt):

1. Kräuter sammeln & vorbereiten: Wildkräuter waschen, dicke Stiele entfernen und grob zerkleinern.
2. Gemüse vorbereiten: Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel fein hacken.

3. Zwiebeln anschwitzen: In einem Topf mit Öl glasig dünsten.
4. Kartoffeln dazugeben: Kurz mitdünsten, dann mit Brühe ablöschen und 15-20 Minuten kochen.
5. Kräuter einrühren: Nur 2-3 Minuten im heißen Sud ziehen lassen, dann vom Herd nehmen.
6. Pürieren & verfeinern: Suppe pürieren, mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Sahne hinzufügen.
7. Anrichten: In Schalen füllen, mit frischen Kräutern oder Blüten garnieren.