



# Brennnessel-Suppe

für 4 Personen

## Zutaten

2 große Schüsseln frisch  
gepflückte  
Brennnesseln, nur die  
Blattspitzen  
frischer Kerbel  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stange Lauch  
1 große Kartoffel  
Gewürze: Salz, Pfeffer,  
Muskat  
1 Becher Sahne und/  
oder Crème Fraiche  
0,5 liter Brühe

## Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch andünsten.  
Gewaschene Brennnesseln, Porree und Kerbel  
hinzugeben und mitdünsten, bis die Brennnesseln  
in sich zusammengefallen sind.  
Kartoffel würfeln und hinzugeben.  
Mit der Brühe auffüllen und ca. 20 -30 min.  
köcheln lassen.  
Alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat  
abschmecken.  
Ein wenig Sahne unterziehen.  
Mit einem Klecks Creme fraiche garnieren.  
Guten Appetit!



## Tipps und Tricks

Brennnesseln wachsen an den Heckenrändern; besonders viele sind rechts von der Kräuterspirale und der Seminar-Hütte zu finden!

