

Spitzwegerich-Suppe

Die Kneipp-Lehre steht für ein ganzheitliches Leben im Einklang mit der Natur – und dazu gehört auch eine gesunde Ernährung. Unser „Kneipp-Kochbuch“ vereint traditionelle Küchenweisheiten mit modernen Rezepten, die nicht nur lecker sind, sondern auch das Wohlbefinden steigern.

Wir freuen uns über das Rezept für die Spitzwegerichsuppe von Sonja Bott-Mzenga. Dieses Rezept ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie Heilkräuter aus der Natur auf schmackhafte Weise in den täglichen Speiseplan integriert werden können.

Zutaten:

- 1 großer Bündel frischer Spitzwegerich
- 2 rohe geschälte Kartoffeln
- 2 rohe geschälte Karotten
- 1 halbe Zwiebel
- 0,5 l Sahne
- 0,5 l Gemüsebrühe
- 50 g Butter
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Spitzwegerichblätter quer zur Faser in breite Streifen schneiden. Zwiebel in Würfel, Kartoffeln, Karotten grob würfeln. Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten anbraten. Dann Spitzwegerich, sowie die Butter hinzugeben. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen. Alles pürieren, mit Salz Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.

