

## Brennnesselsuppe



### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schneiden Sie die Zwiebel ebenfalls klein. Schälen Sie den Knoblauch und zerdrücken Sie diesen mit der Hand. In der Zwischenzeit, waschen Sie die Wildkräuter gut mit Wasser. Im Anschluss bringen Sie Salzwasser in einem Topf zum Kochen und blanchieren die Brennnessel kurz. Danach sofort mit kaltem Wasser abschrecken.

Erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem Topf und braten Sie die Zwiebeln kurz an. Geben Sie die gewürfelten Kartoffeln und den Knoblauch hinzu. Währenddessen alles weiter anbrät, geben Sie die Hälfte der Brennnesseln und die Thymianzweige dazu und dünsten so lange, bis alles glasig ist.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und ungefähr 15-20 min köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sein. .

Schmecken Sie die Suppe mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss ab.

Am Ende fügen Sie die restlichen Brennnesseln und den Löwenzahn hinzu und geben alles in Ihren Hochleistungsmixer und mixen so lange bis Sie die gewünschte cremige Konsistenz erreicht haben. Alternativ kann ein Stabmixer verwendet werden.

### ZUTATEN

Für ca. 4 Portionen

<b>300 g</b>	Brennnessel-Blätter
<b>2</b>	Mittelgrosse Kartoffeln (mehlig kochend)
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>1-2</b>	Knoblauchzehen
<b>1,5 L</b>	Gemüsebrühe
<b>1 Hand</b>	Löwenzahn
<b>2 Zweige</b>	Thymian
	Salz und Pfeffer
	Muskatnuss
	Olivenöl

### Arbeitszeit:

Ca. 50 Minuten

### Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk