



S u p p e n

TAUBNESSELSUPPE MIT MÖHREN

4 P E R S O N E N



TOPF



VEGETARISCH



PÜRRIERSTAB

ZUTATEN

3 Handvoll Taubnesseln
1 Handvoll beliebige Kräuter (Brennessel,
Sauerampfer, Schafgarbe, Spinat)
1 kleine rote Zwiebel
1-2 kleine Kartoffeln

3 mittelgroße Möhren
750 ml Gemüsebrühe
150 ml Hafersahne
½ Tl Kurkuma
Pfeffer, Salz, Chili

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel gewürfelt in Olivenöl anbraten, Möhrenscheiben und Kartoffeln gewürfelt hinzugeben und kurz anrösten.
2. Kurkuma hinzugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen.
3. Möhren und Kartoffeln weichkochen lassen.
4. Zwei Handvoll Taubnesseln und alle übrigen Kräuter hinzugeben und die Hafersahne einrühren.
5. Einen Teil der Suppe pürieren, so dass sie schön sämig wird.
6. Mit den Gewürzen abschmecken und mit übrigen Taubnesseln garniert servieren.

