

## 9-Kräuter-Suppe bzw. Gründonnerstagsuppe

Angaben für 2 Personen (Dauer ca. 25 min)

Rezept modifiziert Johann Webersberger – TEH-Praktiker-Ausbildung.

Bild: © Diaetologie Eberharter Petra

### ZUTATEN

- ♥ 400 g Erdäpfel (ca. 3 gr. Stk)
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 EL Rapsöl
- ♥ 4-5 Hände voll Wildkräuter (nach Belieben)
- ♥ 650 ml Wasser
- ♥ 150 ml Pflanzendrink (Alternativ auch Milch oder Schlagobers)
- ♥ jodiertes Salz und Pfeffer zum Verfeinern
- ♥ nach Belieben Muskatnuss  
(ich habe sie weggelassen, um den reinen Kräutergeschmack zu haben)
- ♥ Blüten der Wildkräuter zum Bestreuen

### ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel klein schneiden und in einem Topf mit dem Rapsöl kurz anbraten. Die geschälten Erdäpfel würfelig schneiden und dazu geben. Kurz anbraten und mit dem Wasser ablöschen. Das Ganze zugedeckt etwa 15 min weich köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Wildkräuter klein schneiden und einige Blüten zur Deko beiseitelegen.
3. Wenn die Erdäpfel weich sind, den Pflanzendrink und die neun Kräuter dazu geben und kurz mit dünsten. Im Anschluss wird alles püriert, mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und mit den Blüten dekoriert. Mahlzeit!

