



**Dauer:** Schnell

.....

**Kategorie:** Suppen

.....

**Saison:** Frühling

.....

**Für:** 4 Personen

.....

**Verfasst von:** Gabi Bürgler

.....

## Zutaten

.....

1 kleine Zwiebel

.....

2 Zehen Knoblauch

.....

100 G Brennnesselblätter

.....

50 G Butter

.....

20 G Mehl

.....

500 ML Obers

.....

1 L fertige Gemüsebrühe

.....

1 SCHUSS trockener Weißwein

---

Salz

---

Pfeffer

---

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in Butter ohne Farbe leicht anrösten.
2. Mit Mehl stauben und mit Weißwein ablöschen.
3. Mit der Gemüsesuppe und Obers aufgießen.
4. 20 Minuten bei kleiner Flamme leicht köcheln.
5. Gewaschene Brennnesselblätter dazugeben, kurz aufkochen und mit dem Stabmixer durchmischen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe kann auch mit Spitzwegerich – dann schmeckt sie ähnlich wie Champignonsuppe –, Giersch oder anderen Kräutern zubereitet werden.“

In den Spitzen der frischen Brennnessel stecken jede Menge wichtige Mineralstoffe. Um das unangenehme Brennen beim Pflücken zu vermeiden, am besten Gartenhandschuhe tragen und die Pflanzen mit der Gartenschere schneiden. Ein Rezept aus dem Salzburg schmeckt Magazin Frühling / Sommer 2023.