Suppen Rezepte

Die Neunkräuter Suppe

Gattung: Suppe, Kräuter, Gesund, Eintopf, Vegetarisch

---

60 g Butterschmalz (z.B. Butaris)		1 kleine Zwiebel	
	VERSCHIEDENE KRÄUTER, Z.B.		
Vogelmiere			Kerbel
Brennnessel		60 g	Mehl
Löwenzahn		1,50 Liter	Gemüsebrühe (kalt)
Sauerampfer		1	Schuss Rahm
Spitzwegerich			Pfeffer
Petersilie			Muskat
Brunnenkresse			Salz
Bärlauch		1 Prise	Zucker
Petersilie			

Die Zwiebel andünsten. Vogelmiere, Brennnessel, Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich, einen Teil der Petersilie und der Kerbel zugeben und mit Mehl bestäuben. Die kalte Gemüsebrühe angiessen und 5 Minuten köcheln lassen. Die restlichen Kräuter zugeben. Mit einem Schuss Rahm, Pfeffer, Muskat, Salz sowie einer Prise Zucker abschmecken und alles kurz durchmixen. Nach Belieben mit einem Häubchen geschlagener Sahne garnieren.

INFO: Auch wenn der Name des Gründonnerstags nicht von der Farbe grün, sondern vom althochdeutschen Wort "gronan", weinen, abstammt - seit Alters ist es Tradition, am Tag vor dem Karfreitag grüne Speisen zu essen. Denn Kräuter, die an diesem Tag gegessen werden, haben nach einem alten Volksglauben besonders starke Heilwirkung. Eine Suppe aus neun Kräutern soll sogar das ganze Jahr über Gesundheit garantieren und das Fieber abhalten. Welche Kräuter in die Suppe kommen, hängt davon ab, wie weit der Frühling schon gekommen ist. Petersilie und Kerbel sollten aber auf keinen Fall fehlen.

Den Kräutern wird folgende Heilwirkung zugeschrieben:

Brennnessel (Urtica spec.): blutreinigend, reich an Kieselerde, gut für Haut und Haar Löwenzahn (Tarßxacum officinßle): anregend für Galle und Leberfunktion

Sauerampfer (Rúmex acetósa): ideales Mittel gegen Schnupfen und Katarrh Spitzwegerich (Plantßgo lanceolßta): entzündungshemmend, gegen Katarrh

Vogel-Sternmiere (Stellßria media): herzstärkend

Petersilie (Petroselínum sp.): viele Vitamine

Kerbel (Anthríscus sylvestris): blutreinigend

Brunnenkresse (Nastúrtium officinßle): aktiviert den Stoffwechsel

Bärlauch (Allium ursínum): gegen Arterienverkalkung sowie gegen Magen- Darm-Katarrh