



## Kräutersuppenrezept für Gründonnerstag

### Beitrag

Trotz aller Umstände beginnt in wenigen Tagen die Karwoche. Traditionell kommt am Gründonnerstag die 9 – Kräutersuppe auf den Tisch. Schon unsere „Alten“ wussten, wie gesund und schmackhaft diese wohltuende Suppe für unseren Körper ist.

Welche Wildkräuter genau verwendet werden, ist von Region zu Region verschieden. Hier zum Beispiel ein Rezept aus dem Chiemgau mit Wildkräutern, falls Sie keine Möglichkeit haben welche zu sammeln oder wenn's pressiert, kann man natürlich auch gewöhnliche Küchenkräuter verwenden. Bei einem Rezept vom Attersee – Traunsee aus Österreich werden sogar auch, Lauch, Kartoffel und Karotten verwendet.

### Rezept:

- 2 Handvoll Wildkräuter
- 1 -2 Zwiebel
- 1L. Gemüsebrühe
- etwas Öl oder Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Prise Zucker oder Mehl
- 1 Becher Sauerrahm oder etwas Sahne je nach Glustn.

Die Vorreinigung der Kräuter ist im Rezept nicht aufgeführt und unterliegt dem eigenen Ermessen. Die gewaschenen Kräuter mit einem Tuch vorsichtig trocken tupfen.

Die fein geschnittenen Zwiebel in Öl andünsten bis, sie goldgelb sind, anschließend etwas Zucker oder Mehl dazu geben und verrühren, mit Brühe aufgießen, kurz aufkochen und dann die geschnittenen Wildkräuter beimengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Sauerrahm oder Sahne dazu und alles pürieren. Fürs Auge mit Blüten verzieren.

Viel Spaß beim Nachkochen.

**Text und Fotos:** Barbara Kurz (Diplomkräuterpädagogin)

Löwenzahn, Sauerampfer, Brennessel, Scharbockskraut nur vor der Blüte, Spitzwegerich Für die Dekoration Löwenzahnblüte, Veilchen, Gänseblümchen Giersch, Gundelrebe, Wiesenlabkraut, Schafgarbe





**BIKE SALE**



**1.490** EURO  
STATT 2.600 EURO  
SOLO A50



## **Kategorie**

1. Gastronomie

## **Schlagworte**

1. Ostern
2. Rezept