

# Wildkräutersuppe

Ein Rezepttipp von:  
**Maria Kordes** aus Tegernsee

## ZUTATEN: für 4 Personen

1 Zwiebel  
400 g mehligte Kartoffeln  
1-2 EL Öl  
1 l Gemüsesuppe  
2 Handvoll  
Wildkräuter (z. B. Bärlauch,  
Brennnesseln, Giersch,  
Sauerampfer, Taubnesseln,  
Vogelmiere, Spitzwegerich,  
Schafgarbe etc.)  
Kräutersalz  
Pfeffer  
4 EL Buttermilch  
oder Naturjoghurt  
Blüten und Kräuter  
zum Dekorieren

### Tipp:

Wildkräuter kann man in Büscheln in einem eher dunklen, luftigen Raum aufhängen und trocknen lassen. Für Wildkräutersalz die getrockneten Kräuter abreiben und etwa 40g davon mit 120g grob gemahlenem Salz vermischen, in einem Schraubverschlussglas aufbewahren.



## ZUBEREITUNG:

- 1 Für die Wildkräutersuppe die Zwiebel schälen und fein hacken, die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.
- 3 Mit der Gemüsesuppe aufgießen, die Kartoffelwürfel begeben, zum Kochen bringen und die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- 4 Die Wildkräuter gut waschen, abtropfen lassen und anschließend grob schneiden.
- 5 Die Kräuter zur Suppe geben und alles mit dem Mixstab sämig pürieren, nicht mehr kochen lassen und mit Wildkräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.
- 6 Buttermilch oder Joghurt unterrühren, die Wildkräutersuppe in tiefen Tellern anrichten und mit frischen Kräutern oder Blüten dekorieren.