

Informationen zur Sendung vom 02.05.2025

Brennesselcremesuppe

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Portionen)

Brennesselspitzen

Ca. 25 Brennesselspitzen
1 Bund Kerbel
500 g Kartoffeln
100 g Zwiebeln
Ca. 1,2 l Wasser
1 EL Hefeflocken
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
200 ml Sahne
1 EL Butter oder Olivenöl
Geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Außerdem

Croûtons
Nach Wahl: gekochtes Ei, Salami, gebratener Speck,
Schafskäse, Räuchertofu

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. In einem passenden Topf Zwiebeln und Knoblauch in Butter oder Öl anschwitzen. Mit Kartoffelstücken auffüllen, gut umrühren und das Wasser angießen. Mit Salz, Lorbeerblatt, Hefeflocken und Muskat würzen. Einen Deckel auflegen und alles circa 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Croûtons entweder Baguette, Brötchen oder Graubrot vom Vortag in Würfel teilen. In eine Pfanne geben und in Butter rundum goldbraun anrösten. Abkühlen lassen, umfüllen und zur Seite stellen.

Wer weitere Einlagen servieren möchte, kann diese jetzt vorbereiten.

Die Brennesselspitzen waschen, kurz in heißes Wasser geben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend mit der Hälfte des Kerbels grob hacken.

Sind die Kartoffeln fast gar, wird das Lorbeerblatt entfernt. Die gehackten Brennesel und den Kerbel zugeben und kurz köcheln lassen. Vor dem Anrichten mit einem Mixstab oder einem Standmixer fein pürieren. Geschlagene Sahne unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Anrichten

Die Suppe in Schalen oder auf Tellern verteilen. Einen Klecks Sahne aufsetzen. Je nach Vorliebe mit gekochten Eiern oder gebratenem Speck, sowie Croûtons garnieren. Besonders hübsch sind Gänseblümchenblüten, die zur Verzierung oben aufgelegt werden.

Informationen zur Sendung vom 02.05.2025

Brennnesselcremesuppe

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Gesammelte Brennnesseln sind kostenfrei; 1 Bund Kerbel zu 1,00 Euro; 500 g Kartoffeln zu 1,00 Euro; 2 Knoblauchzehen zu 0,10 Euro; 100 g Zwiebel zu 0,20 Euro; 200 ml Sahne zu 0,99 Euro; 1 – 2 EL Butter zu 0,50 Euro; Gewürze und Hefeflocken pauschal zu 0,30 Euro; Altbackene Brötchen sind kostenfrei.

Pro Portion mit Sahne und Croûtons ca. 1,02 Euro.

Mit Käse, Ei, Wurst oder Tofu ca. 1,50 Euro.

Die Brennnessel

Die Brennnessel gilt zu Unrecht als Unkraut. Unsere Vorfahren haben ihr zahlreiche gesunde Eigenschaften zugeschrieben. Sie soll blutreinigend wirken, gegen Blutarmut vorbeugen und sich positiv auf Verdauungsstörungen auswirken. Sie ist einer der ersten Frühlingsboten und kann überall da geerntet werden, wo keine Autos fahren und kein Hund sein Bein hebt. Am besten am frühen Morgen pflücken und nur junge Pflanzen und die oberen 10 cm abschneiden. Ansonsten sind die Stiele zu dick und die Suppe wird holzig. Bei groben Stielen am besten nur die Blätter verwenden. Beim Ernten Handschuhe tragen, damit die feinen Härchen nicht stechen. Sind die Blätter einmal blanchiert, können sie nicht mehr brennen.

Mögliche Verunreinigungen werden beseitigt, indem man die Blätter einmal mit heißem Wasser überbrüht und dann in kaltes Wasser gibt. Durch das Abspülen wird das Gemüse vor der Weiterverarbeitung gesäubert.

Kerbel, Gänseblümchen und Hefeflocken

Frischer Kerbel verleiht der Suppe ein besonders Aroma. Er kommt im Frühjahr zur Spargelzeit auf den Markt. Gänseblümchen sehen als Dekoration auf Suppe und Salat nicht nur nett aus, sie liefern Bitterstoffe, die als Appetitanreger wirken. Hefeflocken verleihen Aroma, wenn wir die Suppe mit Wasser statt mit Brühe angießen. Sie enthalten verschiedene B-Vitamine und reichlich Eiweiß. Würzige Hefeflocken können helfen, den Salzverbrauch zu reduzieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!