Brennnessel Frühlingssuppe

Anzahl Personen: 4 Vegan

© Infovita GmbH

Menge		Zutaten	Bearbeitung
2	EL	Olivenöl	
1	Stk.	Zwiebeln	grob hacken
2	Stk.	Knoblauchzehen	vierteln
400	g	Kartoffeln	in mittelgrosse Stücke schneiden
200	g	Kohlrabi	in mittelgrosse Stücke schneiden
600	ml	Wasser	
1	EL	Bouillonpaste oder Pulver	
1	KL	Zitronensaft	
1	Msp.	Muskatnusspulver	
		Pfeffer	
150	g	junge Brennnesseln	waschen und grobe Stiele entfernen
4	Stengel	Petersilie	fein hacken
4	EL	Cashewnüsse	grob hacken

Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl andünsten, Kartoffel- und Kohlrabistücke zugeben und kurz mit dünsten.
2. Wasser und entsprechende Menge Bouillon zugeben und ca. 15 Minuten weich köcheln.
3. Das gekochte Gemüse, Zitronensaft, Muskatpulver, Pfeffer und rohe Brennnesseln in einem Mixer fein pürieren.
4. Die Suppe abschmecken in Suppenschälchen verteilen und mit Petersilie und Cashewnüssen dekoriert servieren.

Tipp: Anstelle von Cashewnüssen, zerbröselten Feta auf die Suppe streuen.