

## GRÜNDONNERSTAGSSUPPE ODER NEUNKRÄUTERSUPPE

Zutaten für 4 Portionen

1 bis 2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Eßl. Butter

ca. 750 ml Gemüsebrühe (frisch gekocht oder Instant)

150 g frische Kräuter, davon abhängig, was die Natur gerade bietet:

Brennnessel, Vogelmiere, Gundelrebe, Sauerampfer, Löwenzahn, Bärlauch, Giersch, Taubnessel

Gänseblümchen

150 g Kartoffeln

etwas Zitronensaft

100 ml Sahne oder Schmand



Zubereitung:

Kräuter waschen, mit einem Küchentuch vorsichtig trocken tupfen und bis auf die Gänseblümchen fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem großen Topf bei milder Hitze schmelzen und Zwiebeln und Knoblauch darin hell andünsten. Mit der Gemüsebrühe unter Rühren nach und nach aufgießen. Die gehackten Kräuter (außer den Gänseblümchen) und Kartoffelwürfel dazugeben und 20 Minuten zugedeckt garen lassen. Sahne oder Schmand unterheben und die Suppe mit Pfeffer, Muskat und evtl. wenig Salz abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit den Gänseblümchen bestreuen.

Dazu passt: frisches Landbrot

Die Neunkräutersuppe ist ein traditionelles Gründonnerstagsessen. Schon seit Jahrhunderten werden die jungen Triebe der frischen Kräuter genutzt, um die Energie des Frühlings für sich zu nutzen.

Die Suppe enthält viele Mineralstoffe, Vitamine und Bitterkräuter, die die Verdauungsorgane unterstützen und frische Energie geben. Also die ideale Suppe gegen Frühjahrsmüdigkeit.

Statt neun können auch sieben oder elf Kräuter genommen werden. Weitere Kräuter: Lauch, Schafgarbe, Wegwarte, Frauenmantel, Beifuß, Rauke, Kerbel, Brunnenkresse, Pimpinelle, Spinat, Holundersprossen, Spitzwegerich



MARIKKA OSER  
HEILPRAKTIKERIN

Praxis für Chinesische Medizin  
Akupunktur Ernährung Kräuter  
Gesichtsverjüngende Akupunktur

Bahndamm 3b 30853 Langenhagen  
Tel. 0511 / 973 56 85  
heilpraxis@marikka-oser.de