

Feine Brennesselsuppe

Die feine Brennesselsuppe kann man mit diesem schnellen Rezept ganz leicht nachkochen. Brennesseln stecken voller Vitamine und enthalten viel Eisen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

200 g	Brennesseln
30 g	Butter
1 Stk.	Eidotter
30 g	Mehl
200 ml	Milch
700 ml	Rindsuppe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Becher	Schlagobers

Zubereitung

1. Für die **feine Brennesselsuppe** zunächst Brennesseltriebe waschen und zerkleinern.
2. Die Brühe zum Kochen bringen. Brennesseln zufügen, einige Minuten garen lassen. Durch ein Sieb gießen, Brühe auffangen. Brennesseln fein pürieren.
3. Den Topf erneut auf den Herd stellen. Butter zerlassen, Mehl einrühren, mit Milch aufgießen, glattrühren. Die Brühe dazu gießen, alles 10 Minuten köcheln lassen. Brennessel-Püree zur Suppe geben, weitere 5 Minuten garen lassen.
4. Das Ei trennen. Schlagobers mit dem Eigelb verquirlen und unter die Suppe rühren. Die Suppe gründlich durchrühren. Vor dem Servieren mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp

Mit Brennesseln und anderen Wildkräutern kann man die Brennesselsuppe stilvoll garnieren. Croutons passen gut als Einlage.