

Brennnessel-Suppe

Zutaten (für 3 Personen):

- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Dinkelmehl
- 250 frische, zarte Brennnessel-Blätter
- 750 ml heiÙe Gemüsebrühe
- Salz
- Kreuzkümmel
- Muskat
- Koriander
- aus der Mühle: schwarzer Pfeffer

Zwiebel schälen, in kleine Würfel hacken und in Öl anschwitzen, bis sie glasig sind. Mehl einrühren, sodass es sich mit der Zwiebel-Öl-Mischung verbindet. Mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Die gewaschenen Brennnessel-Blätter dazugeben, kurz ziehen lassen. Dann die Suppe pürieren. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskat und Koriander abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen