



Brennnessel Suppe

Zutaten:

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

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