



Brennessel 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 antientzündlich wirksamen Gewürzen (Kreuzkümmel, Muskat, Koriander, Pfeffer) abschmecken.