

# Brennnesselsuppe

Das Herzstück meiner Heilpflanzenschule sind die Jahresausbildungen! 2015 starteten bei mir vor Ort die ersten beiden Gruppen zur Ausbildung HeilpflanzenlehrerIn. Ein besonderes Event sind immer die Mittagessen, an denen verschiedene Köstlichkeiten präsentiert werden. Letztes Jahr kam im April eine Brennnesselsuppe auf den Tisch - und alle waren hellauf begeistert! Die einfachen Zutaten machen den Charme und vollmundigen Geschmack dieser Suppe aus!

Manchmal braucht es nur ein wenig Zeit, um schmackhafte und gleichzeitig auch gesunde Traditionen wieder aufleben zu lassen!

Die Brennnessel ist eine unserer wichtigsten, heimischen Wildpflanzen, denn sie besitzt ein reiches Bouquet an Inhaltsstoffen, wie Eiweiß, Eisen, Vitamin B1, B2 und B6, Vitamin C, E, und K sowie Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Kieselsäure und Karotinoide. Außerdem beinhaltet sie eine Aminosäure, welche in unserem Körper in das sogenannte Glückshormon Serotonin umgewandelt wird: Die Brennnessel wirkt also stimmungsaufhellend!

Dass sie zudem noch ausgesprochen lecker schmeckt ist für viele dann eine echte Überraschung: Gesundheit kann soooo lecker sein!

Guten Appetit wünsche ich Ihnen!

## Zutaten:

2 Knoblauchzehen  
1 - 2 Kartoffeln  
1 - 2 Möhren  
4 Handvoll Brennnesselblätter (junge Blätter oder von den Spitzen der Pflanze)  
Kokosfett oder Olivenöl  
2 - 4 TL Kräutersalz oder gekörnte Gemüsebrühe  
Pfeffer  
Wasser

## Zubereitung:

Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die frischen Brennnesselblätter klein schneiden. Anschließend das Fett bzw. Öl erwärmen und den Knoblauch darin andünsten. Dann die Möhren und Kartoffeln zugeben und ein paar Minuten weiter dünsten lassen.

Kräutersalz bzw. Gemüsebrühe darüber streuen und alles mit so viel Wasser aufgießen, dass das Gemüse gut bedeckt ist. Alles zusammen lässt man so lange köcheln, bis die Kartoffeln und Möhren gar sind (ca. 30 Minuten).

Danach werden die Brennnesselblätter hinzugefügt und die Suppe nochmals kurz aufgekocht. Den Topf von der Kochstelle nehmen und alles noch ca. 5 Minuten ziehen lassen

Anschließend wird die Suppe püriert - fertig!  
Die angegebene Menge reicht für 3 bis 4 Personen.

