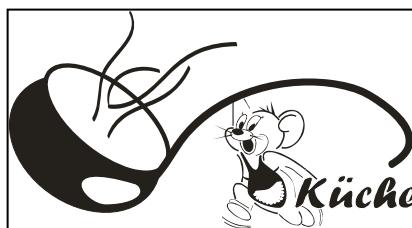


Grünes Grießsüppchen mit Wildkräutern

Zutaten:

- | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Handvoll | verschiedene essbare Wiesenkräuter
Sauerampfer
Giersch
Brennessel
Gänseblümchen
Löwenzahn
Bärlauch
Schafgarbe |
| 1 | Zwiebel
Möhren |
| 50 g | Butter |
| 3 EL | Grieß |
| 2 Liter | Wasser
Salz, Muskat, Lorbeer, Piment |



Zubereitung:

Gänseblümchen als Dekoration zur Seite legen.

Die Wiesenkräuter säubern, indem man sie ausschüttelt oder wäscht.

Danach feste Pflanzenteile entfernen und grob kleinhacken.

Kurz aufkochen lassen und durch ein Sieb abseihen.

Butter in einem Topf zerlassen und die kleingehackte Zwiebel darin anschwitzen.

Möhre waschen, schälen, kleinschneiden und hinzufügen.

Den Grieß hineingeben, wenn er leicht angebräunt ist, das Ganze mit dem Sud ablöschen und unter ständigem Rühren 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken.

Anschließend die Gänseblümchen sowie die Kräuter kurz vor dem Servieren in die fertige Suppe geben.

Guten Appetit

Tipp: Wer mag kann die Suppe mit frischen Gartengemüse wie Erbsen, Bohnen, Broccoli etc. ergänzen.

