



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept: Brennessel-Giersch-Suppe

Für 2 Personen:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehe
2 mittlere Süßkartoffel
100 g Brennesselspitzen
100 g Giersch
100 g junger Spinat
1 EL Ghee
1/8 TL gemörserte Muskatnuss
1/4 TL gemörsertes grüner Pfeffer
1 Prise Cayenne-Pfeffer
1 TL Gemüsebrühe
Salz
ein wenig Zitronensaft

- Schalotten abziehen und in Würfel schneiden
- Knoblauch fein hacken
- Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Brennessel, Giersch und Spinat hacken
- Ghee in einem Topf erhitzen
- Schalotten glasig dünsten
- Knoblauch, Muskatnuss, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer dazugeben und einige Sekunden rösten
- Süßkartoffel dazugeben, mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe dazugeben und alles ca. 10 Minuten köcheln
- jetzt erst die zerkleinerten Blätter zugeben und kurz erhitzen. Nicht mehr kochen!
- Die Suppe kann püriert werden oder so genossen werden
- Mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken

Brennessel und Giersch sind an vielen Stellen im Wald, am Wegesrand oder als "Unkraut" im eigenen Garten :-)) einfach zu finden und enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe: Magnesium, Kalzium, Vitamin A und Vitamine C (ca. 7x mehr Vitamin C als eine Orange), Eisen. Brennessel hat einen hohen Eiweißgehalt.