



WARMES FRÜHLINGSSÜPPCHEN

Zutaten für 2 Portionen

- 1 große mehligkochende Kartoffel
- 1 kleine Schalotte
- 100g Kopfsalat
- 1 große Handvoll Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Löwenzahn, Vogel)
- 1 EL Öl
- 500ml Gemüsebrühe (oder Wasser)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Blümchen zur Dekoration ☺

Zubereitung

Kartoffel und Zwiebel sehr klein würfeln.
Kräuter waschen und trocken schütteln.
Salat waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Kartoffelwürfel zugeben, kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Brühe aufgießen. Alles einmal aufkochen und dann ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Dann den Salat und die Kräuter auf die Kartoffelwürfel auflegen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Alles pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.

Mit einem Frühlingsblümchen dekorieren und die „wärmende Kraft des Frühlings“ genießen

☺

Guten Appetit!



Ich habe bereits die ersten Zugvögel am Himmel gesehen, das erste Grün an den Sträuchern und bunte Krokusse auf den Wiesen - und auch meteorologisch hat der Frühling ja bereits begonnen ☺

Mir selbst ist es nach „Frische und Leichtigkeit“ – einerseits! Andererseits haben wir hier immer noch Tageshöchsttemperaturen von 8 Grad – brrrr! ... und deshalb ist es mir auch nach „Wärme und Wohligkeit“! Was also tun, wo doch jetzt die Smoothie-Saison begonnen hat und wir wieder mehr das Bedürfnis nach grünem Gemüse haben?

Wer sagt denn eigentlich, dass es immer ein Smoothie sein muss? Vielleicht reicht für den „Übergang“ ja auch ein kurz gekochtes Süsschen mit überwiegend frischen und grünen Zutaten?... ich habe mir da mal etwas ausgedacht ☺

NANA SAGT ...

Jetzt wächst auch der Bärlauch und er tut uns im Frühling richtig gut mit seinen entgiftenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften. Ich mag ihn so gerne in der Suppe, im Pesto, als Knödelchen ☺