

## Aus der Kräuterküche: Spitzwegereichsuppe und magische 3 Kräuter Limonade



### Teil I: Aus der Kräuterküche...

Nach dem Motto "Was die Oma noch wusste..." kommt am Ostersonntag, 04.04.2021 im SWR Treffpunkt (SWR Baden-Württemberg) eine schöne Sendung mit einigen Rezept-Inspirationen. Kräuter und Wildkräuter stehen im Mittelpunkt. Ich habe vier traditionelle Rezepte ausgewählt und teilweise neu interpretiert. Die beiden heutigen Rezepte sind allerdings im Original gehalten, denn die sind so wie sie sind perfekt.

Die magischen 3 Kräuter bestehen übrigens aus Rosmarin, Thymian und Zitronenmelisse ;-)



Hier die zwei Rezepte als Inspirationen zu Ostern "**Spitzwegerich-Suppe und magische 3 Kräuter Limonade**":

## Zutaten

### Für die Suppe:

- 20 Blätter Spitzwegerich
- 30 g Brennnesselspitzen
- 600 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 1 Kartoffel, geschält und klein gewürfelt
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gewürfelt
- 100 ml Sahne
- 2-3 EL Butter
- 1-2 TL Meerrettich

### Für die Limonade:

- 500 ml Apfelsaft, klar
- Je 4 Zweige Rosmarin, Thymian, Zitronenmelisse
- 500 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
- 1 EL Honig
- Wer möchte: Zitronenscheiben zum Servieren

## Zubereitung

Den Spitzwegerich und die Brennesselblätter (oder Petersilie) grob schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Kartoffel-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 2 Minuten anschwitzen. Den Spitzwegerich und die Brennesselblätter (oder Petersilie) ebenfalls hinzugeben.

Die Brühe und Sahne zugeben, Deckel aufsetzen und 10 Minuten weichkochen.

Alles fein pürieren

Mit Salz, Muskat, Pfeffer und Meerrettich abschmecken. Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

**Zubereitung für die Limonade:** Zur Vorbereitung die Kräuter waschen und mit Apfelsaft und 1 EL Honig in eine Karaffe füllen. Über Nacht ziehen lassen, damit die Kräuter den Geschmack an den Saft abgeben können.

Vor dem Servieren die Kräuter herausnehmen und mit Mineralwasser 1:1 auffüllen. Wer möchte, gibt 1-2 Zitronenscheiben ins Glas.

**Tipp:** Je länger die Kräuter im Apfelsaft ziehen, umso aromatischer wird die Kräuterlimonade.