

Frühlings-Wildkräutersuppe mit Blütenkrapfen (von Jürgen Andruschkewitz)



Die Kraft der Kräuter

Das heutige Rezept, inklusive Rezeptfoto, stammt vom Bio-Spitzkoch Jürgen Andruschkewitsch. Familie Andruschkewitsch führt das [Bioland-Restaurant Rose in Vellberg](#).

Das Restaurant steht für regionale & saisonale BIO-Küche. Viele Spezialitäten werden von der Familie Adelheid und Jürgen Andruschkewitsch selbst angebaut und geerntet.

Das Restaurant ist darüber hinaus eine "Verwöhn-Adresse" für Vegetarier, Veganer beziehungsweise auch für Personen mit Nahrungsmittel-Allergien. Die Gäste profitieren hier vom großen Wissensschatz und der Praxiserfahrung. Einen kleinen Vorgeschmack gibt das heutige Rezept „**Frühlings-Wildkräutersuppe mit Blütenkrapfen**“:

Zutaten

(Möglichst in Bio-Qualität)

- 2 Zwiebeln (ca. 250 g)
- 1-2 Karotten (ca. 150 g)
- ½ Stange Lauch nur das „Weiße“ (ca. 100 g)
- 400 g Kartoffeln

- 3 El Öl zum Braten
- 1,5 l Gemüsebrühe
- ¼ l Sahne
- Meersalz
- 2 doppelte Hände voll gemischte Kräuter (z.B. Giersch, Brennessel, Knoblauchsrauke, Sauerampfer, Vogelmiere, Bärlauch, Löwenzahn, Süßdolde, Bärlauch, Scharbockskraut)

Croutons:

- 4 Scheiben Vollkorntoast
- 3 El Olivenöl

Pestwurzblütenkrapfen:

- 12 Pestwurzblüten
- 60 g Dinkelvollkornmehl
- 100 ml Milch
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Für die Suppe die Zwiebeln schälen, Karotten schälen (Bio reicht waschen), Lauch waschen, Kartoffeln schälen.

Die Zwiebeln, die Karotten, die Kartoffeln und den Lauch in walnussgroße Stücke schneiden.

Das Bratöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ohne Farbe anschwitzen.

Die Kartoffeln zugeben und kurz mit anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Sobald das Gemüse und die Kartoffeln weich sind, alles in einen Mixer geben und pürieren.

Die Kräuter auslesen, waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern. Grob kleinschneiden (nicht hacken).

Die Hälfte der Suppe mit den kleingeschnittenen Kräutern in den Mixer geben und alles zusammen ca. 30 sec. mixen. Dann in den Topf zur restlichen Suppe zurück schütten. Mit Meersalz abschmecken.

Für die Croutons das Toastbrot in 1 cm große Würfel schneiden.

Eine Pfanne erhitzen und die Brotwürfel in der trockenen Pfanne rösten. Die Pfanne von der Feuerstelle nehmen, das Olivenöl hinzugeben. Rühren bis die Brotwürfel das Öl gleichmäßig aufgesogen haben.

Für die Pestwurzblütenkrapfen das Dinkelmehl in eine Schüssel geben. Mit Milch, Salz und dem Eigelb zu einem nicht zu dünnen, aber glatten Teig rühren.

Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Die Pestwurzblüten durch den Teig ziehen und in schwimmendem Fett ausbacken.

Die Krapfen im Teller auf die Suppe legen.

Tipp: Wer keine Wildkräuter sammeln kann, kann diese durch Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Brennnesseln, Basilikum, Bio-Karotten-Grün, Bio-Kohlrabi-Grün, Bio-Rote Bete-Grün ersetzen.