



# Frühlingsuppe

## Zutaten für ca. drei Personen

ca. 250g mehliges Kartoffel

1 Liter Wasser

1 große Handvoll Kräuter (Bärlauch, Korb-  
bel, Sauerampfer oder Rucola)

1 TL Salz, Soja-Sauce od. Suppenwürze

50 ml Sahne

## Zubereitung

Die mehliges Kartoffeln schälen, klein schneiden und in ein Liter Wasser weich kochen. Anschließend die Kartoffel pürieren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Mit einem Teelöffel Salz, etwas Soja-Sauce oder Suppenwürze würzen. Die große Handvoll Kräuter fein schneiden und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben. Wer die Kräuter lieber cremiger hat, sollte sie mit ein wenig Sahne mixen anstatt sie nur fein zu schneiden. Sind erstmals die Kräuter in der Suppe, dar sie nicht mehr aufgekocht werden. Am Ende noch die 50 ml Sahne unterheben.

*Achtung: Sammeln Sie Wildkräuter nur, wenn Sie sich ganz sicher sind, um welche es sich handelt - und wenn Sie sicher sind, dass der Boden nicht verunreinigt ist.*