


# Frische Brennnesselsuppe – Frühlingsgenuss

Leicht, gesund und perfekt für die ersten warmen Tage! 

## **Zutaten (für ca. 2–3 Portionen):**

2 Hände voll frische Brennnesseln  
500 g Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel oder Schalotte  
1–2 EL Olivenöl  
Wasser oder Brühe  
Optional: Mandelmilch (für cremigere Konsistenz)  
Salz & Pfeffer  
Kürbiskernöl oder Olivenöl (zum Servieren)

## **Toppings (optional):**

Geröstete Sonnenblumenkerne  
Essbare Blüten  
Frische Wildkräuter

## **Zubereitung:**

Brennnesseln kurz blanchieren, dann fein pürieren und beiseitestellen.  
Kartoffeln in Salzwasser oder Brühe weich kochen. Das Kochwasser nicht abgießen! Anschließend stampfen oder pürieren.  
Zwiebel/Schalotte fein hacken, in Olivenöl glasig dünsten und ebenfalls pürieren.  
Brennnesseln und Zwiebeln zur Kartoffelmasse geben.  
Mit Wasser, Brühe oder etwas Mandelmilch aufgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.  
Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

## **Servieren:**

Mit etwas Kürbiskernöl oder Olivenöl verfeinern und nach Lust mit Sonnenblumenkernen, Blüten und Wildkräutern toppen.

 **Guten Appetit!**