Naturnah Gärtnern
Celticgarden
mit dem Jahreskreis

Celticgarden's Kräutersuppen

Allerlei Rezepte aus dem Garten

Katja Peters

Celticgarden's

Kräutersuppen

Allerlei Rezepte aus dem Garten

Kräutersuppen schmecken immer gut und können auch gut auf Vorrat gekocht werden. Gerade im Frühling macht das Suppen kochen unheimlichen Spass, weil soviele Kräuter aus dem Boden schiessen.

Beim Sammeln der Kräuter sollte immer mit grosser Vorsicht vorgegangen werden. Gerade in der Bärlauchzeit kann diese Pflanze mit vielen giftigen Pflanzen verwechselt werden. Wenn ihr unsicher seid, so kauft eure Kräuter bitte in einem Bioladen.

Ich wünsche euch ganz viel Spass beim Sammeln der Kräuter und der Zubereitung der Suppen. Alle Rezepte sind meistens für 4 - 6 Personen.

Katja Peters

Jeglicher kommerzieller Nachdruck ist nur mit
meiner Erlaubnis gestattet!
© 2023 by Celticgarden
Alle Rechte vorbehalten.

Suppengewürz

Am Anfang möchte ich euch eine Würzmischung für Suppenvorstellen. Für eine Suppenwürze zum Selbermachen, benötigt ihr

1kg Gemüse, wie Sellerie, Porree, Karotten und
Petersilie, Liebstöckel, Bohnenkraut und 150 g Salz.

Am Besten ist dafür grobkörniges Salz. Das Gemüse und die Kräuter kleinschneiden und vielleicht in einem Mixer durchmixen, bis alles schön zerkleinert ist. Das Salz dazugeben und nochmals alles durchmixen. Danach in einem Dörrer oder im Backofen trocknen. Durch die Trocknung ist diese Suppenwürze unbegrenzt haltbar. Am besten trocken und dunkel lagern, damit die Farbe nicht verblasst und auch der Geschmack lange haltbar bleibt.

Basilikumsuppe

Zutaten:

4 Handvoll Basilikumblätter
500 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
300 g Kartoffeln
1 grosse Zwiebel
100 ml Sahne
100 ml Milch
Salz, Pfeffer
etwas Butter

Zubereitung:

Der Basilikum wird in kleine Streifen geschnitten. Die Zwiebel und die Kartoffeln in Würfel schneiden und in der Butter anschwitzen. Den Basilikum hinzufügen, ein wenig mit andünsten und mit der Milch und der Brühe aufgiessen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach pürieren, salzen und pfeffern. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und gut umrühren.

Gewürzkräutersuppe

Zutaten:

100 g Gewürzkräuter, wie Petersilie, Estragon, Schnittlauch, Dill, Oregano
1/2 Liter Gemüsebrühe
3 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
400 ml Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die kleingeschnittenen Zwiebeln und der Knoblauch in der zerlassenen Butter andünsten und mit der Brühe und der Sahne aufgiessen. Alles für 10 Minuten köcheln lassen. Nun die zerkleinerten Kräuter hinzufügen und nochmals für 5 Minuten köcheln lassen. Danach alles gut pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben kann auch noch etwas Zitronensaft mit hinein.

Yoghurtsuppe mit Pfefferminze

Zutaten:

½ Glas Reis
6 Gläser Wasser
1,5 TL Salz
2 Gläser Joghurt
2 TL getrocknete oder frische Pfefferminze
1 EL Butter oder Margarine
1 TL milden Paprika

Zubereitung:

In einem Topf den Reis mit ca. 6 Gläsern Wasser zum Kochen bringen. Der Reis ist fertig wenn er schön weich ist und die Flüssigkeit sämig. Den Kochtopf bitte vom Herd nehmen und erstmal beiseite stellen. Der Naturjoghurt wird mit einer Gabel ein bisschen zerschlagen, bis er flüssig ist. Den Joghurt ganz langsam in die Reissuppe hineinfliessen lassen und dabei ständig rühren. So das alles schön vermischt ist. In einem anderen Topf lasst ihr die Butter aus und verrührt sie mit dem Paprika.

Zum Schluss die Butter über die Joghurtsuppe giessen und kräftig mit Pfefferminze würzen. Die Suppe reicht für ca. 6 Personen.

Petersiliensuppe

Zutaten:

150 g Petersilie (glatt oder/und kraus)
1 Zwiebel
1/2 Liter Gemüsebrühe
1/8 Liter Weisswein
2 Becher Schmand
1 EL Butter
1 EL Mehl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel kleinschneiden und in der Butter glasig andünsten, mit der Gemüsebrühe und dem Wein ablöschen und zum Kochen bringen. Das Mehl mit dem Schmand gut verrühren bis alle Klumpen weg sind und in die Suppe einrühren.

Die gehackte Petersilie zur Suppe fügen und pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wilde Kräutersuppe

Zutaten:

Je 2 Handvoll Brennnessel, Giersch, Spitzwegerich, Gänseblümchen
Je 1 Handvoll Vogelmiere, Weidenröschenrosetten, Löwenzahnblätter, Gundermannblätter/Blüten
1 Esslöffel Öl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
3 Karotten
500 g Kartoffeln
1 Liter Wasser
Salz, Pfeffer, Muskat, Suppenwürze
250 ml Sahne

Zubereitung:

Die Knoblauchzehe und die Zwiebel kleinschneiden und in dem Öl glasig dünsten. Kartoffeln und Karotten in kleine Stücke schneiden und kurze Zeit mit dünsten. Dann das Wasser zugiessen und für 5 - 10 Minuten köcheln lassen. Alle Kräuter kleinschneiden und hinzufügen. Nochmals kurze Zeit köcheln lassen und dann mit Salz, Pfeffer und der Suppenwürze abschmecken. Zum Schluss die Sahne hineingiessen und gut umrühren.

Brennesselsuppe

Zutaten:

1l Wasser
Bouillionwürfel nach Geschmack
3 Handvoll frische Brennesselspitzen
1 Handvoll Schnittlauch
Sahne oder Schmand
Mehl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die gehackten Brennesselspitzen und den Schnittlauch mit dem Wasser aufkochen. Bouillionwürfel nach Geschmack hineintun und mit Mehl andicken. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne oder den Schmand hinzufügen.

Bärlauchsuppe mit Zitrone

Zutaten:

1 grosse Zwiebel
400 g Kartoffeln
100 g Bärlauch
1 Liter Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen
Öl, Mehl, Zitronensaft
Salz und Pfeffer
1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Kartoffeln, Knoblauch und die Zwiebel kleinschneiden. Alles in dem Öl glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 1 Esslöffel Mehl hinzugeben. Gut umrühren. Nun die ganzen Gewürze einrühren und abschmecken. Alles für 15 - 20 Minuten köcheln lassen. Bärlauchblätter klein schneiden und in die Suppe geben und das Lorbeerblatt herausnehmen. Alles pürieren.

Es kann nach Belieben noch Sahne und als Dekor Bärlauchblätter hinzu gegeben werden.

Karotten-Salbei-Suppe

Zutaten:

800 g Karotten
1 grosse Zwiebel
1 Liter Gemüsebrühe
3 Esslöffel Salbei
Butter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und die Zwiebel klein schneiden und in Butter andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 20 - 30 Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gehackten Salbei unterrühren.

Vogelmieren-Suppe

Zutaten:

3 Handvoll Vogelmiere
1 Liter Gemüsebrühe
etwas Sahne

Zubereitung:

Vogelmiere kleinschneiden und mit der Gemüsebrühe übergiessen. Aufkochen und für 5 Minuten köcheln lassen. Etwas Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Neunkräutersuppe

Zutaten:

Je eine Handvoll Brennessel, Giersch, Gänseblümchen, Taubnessel, Löwenzahn, Vogelmiere, Spitzwegerich, Knoblauchsrauke, Petersilie

Dann benötigt ihr noch: Butter, Mehl, Brühe, Salz, Pfeffer, Eigelb, Zwiebeln, saure Sahne

Zubereitung:

Zwiebeln in der Butter goldgelb anbraten und dann das Mehl hinzufügen. Danach alles mit der Brühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Nun werden die Kräuter mit der Brühe übergossen und ein Eigelb und die saure Sahne untergehoben. Wenn ihr mögt, könnt ihr diese Suppe auch pürieren.

Spitzwegerichsuppe

Zutaten:

500 g Spitzwegerichblätter
2 Bund glatte Petersilie
1 Liter Gemüsebrühe
1/2 Liter Sahne
1/2 Liter Milch
50 g Butter
50 g Mehl
Salz und Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung:

Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit der Gemüsebrühe, Zitronensaft, Milch und der Sahne ablöschen. Spitzwegerich und die Petersilie kleinhacken und zu der Suppe geben. 5 Minuten köcheln lassen.
Mit den Gewürzen abschmecken.

Karotten-Apfelsuppe mit Ingwer

Zutaten:

500 g Karotten
1 Zwiebel
50 g Ingwer
1 Apfel
Olivenöl
1 l Fleischbrühe
Salz und Pfeffer
Schmand

Zubereitung:

Die kleingeschnittene Zwiebel und Ingwer in Öl glasig andüsnten. Dann die geraspelten Karotten dazugeben und mit der Fleischbrühe aufgiessen. Leicht köcheln lassen für 15 Minuten.

Apfel entkernen, kleinschneiden und mit in die Suppe hinzufügen. Alles noch einmal für 5 Minuten köcheln lassen und dann pürieren. Mit Salz, Pfeffer und dem Schmand abschmecken.

Kerbelsuppe mit Königskerzenblüten

Zutaten:

1, 5 Bund Kerbel
2 Handvoll Königskerzenblüten
1 Liter Gemüsebrühe
Butter
Eigelb
Mehl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Den kleingehackten Kerbel und die Blüten der Königskerze hinzufügen und für weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Das Eigelb unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

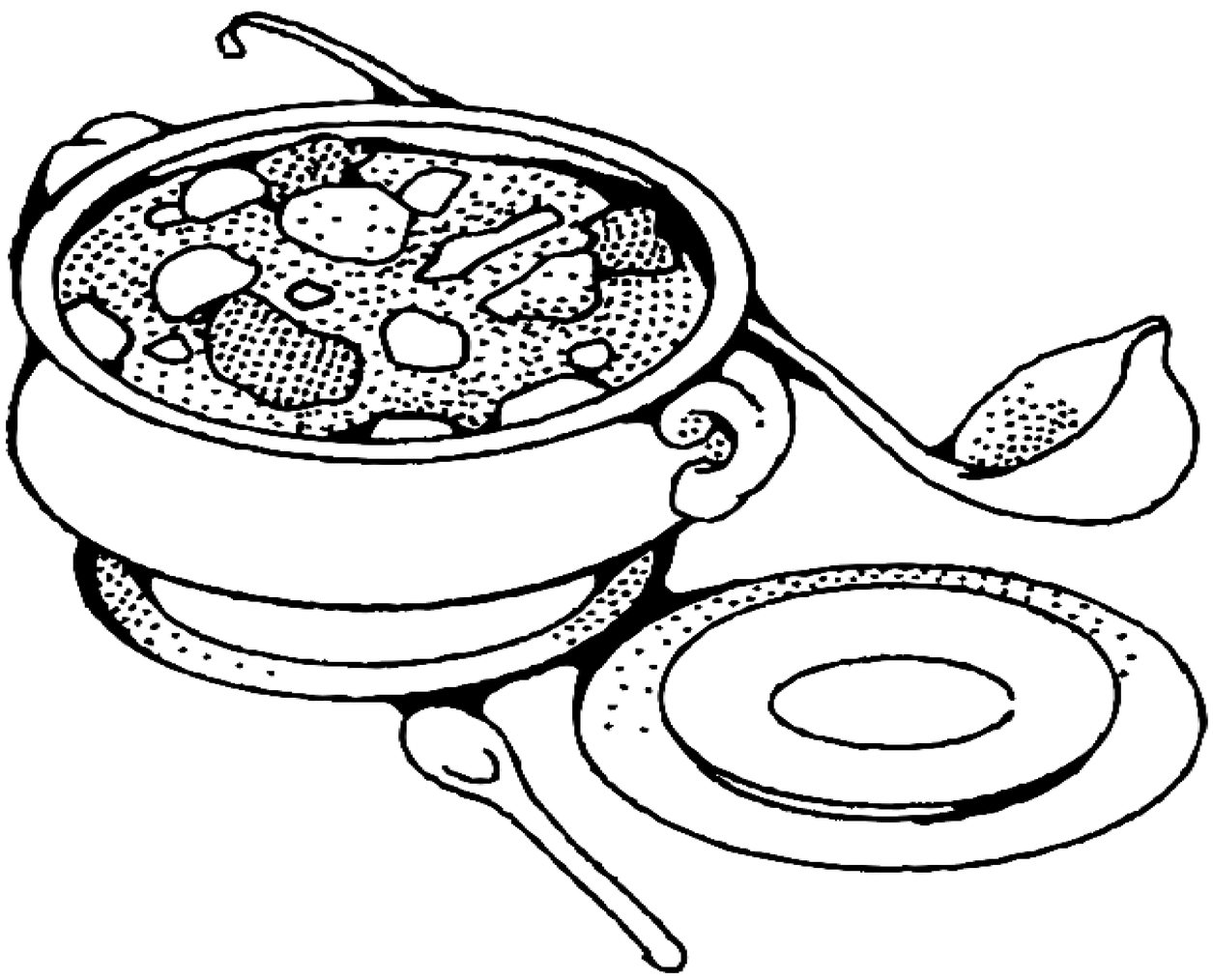
Erfrischende Kräutersuppe

Zutaten:

Je 4 Esslöffel Petersilie, Kerbel, Schnittlauch
1 Liter Gemüsebrühe
500 g Schmand
100 g Butter
50 g Mehl
4 Eigelbe
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Mehl in der Butter anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und gut mit dem Schneebesen durchschlagen. Aufkochen und für 5 Minuten köcheln lassen. Schmand und Eigelbe unterrühren. Dann die kleingeschnittenen Kräuter hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kartoffel-Beifusssuppe

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Handvoll Beifuss
2 Liter Gemüsebrühe
Petersilie
etwas Öl

Zubereitung:

Die Gemüsebrühe aufkochen und die in Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzutun und für 30 Minuten kochen lassen.

Zwiebel kleinschneiden und in etwas Öl braun braten. Zwiebel und den Beifuss zu der Suppe geben und alles pürieren. Ihr könnt die Suppe noch mit Sahne und Petersilie
verfeinern.

Löwenzahnsuppe

Zutaten:

600 g Löwenzahnblätter
120 g Butter
2 grosse Zwiebeln
2 Liter Gemüsebrühe
4 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Honig
250 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Weisswein oder Zitronensaft

Zubereitung:

Die kleingeschnittenen Zwiebeln und das Mehl ins die geschmolzene Butter geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles zum Kochen bringen. Die zerkleinerten Löwenzahnblätter und der Weisswein oder Zitronensaft hinzufügen. 10 Minuten kochen lassen und pürieren.

Mit dem Honig, Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kraftsuppe

Zutaten:

2 Liter Wasser
1 Teelöffel Thymian
1 Teelöffel Liebstöckel
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1/2 Porreestange
1 Teelöffel Engelwurzwurzel
1 kleines Stück Sellerie
1 kleines Stück Ingwer
etwas Pfeffer und Salz
2 Karotten
2 Kartoffeln
Datteln nach Belieben
eventuell Hühnchenfleisch

Zubereitung:

Wasser aufkochen lassen und alle zerkleinerten Zutaten nach und nach ins kochende Wasser geben. Zugedeckt einige Minuten köcheln lassen, so dass das Hühnchenfleisch durchgekocht ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karottensuppe nach Prof. Moro
(gegen Durchfall)

Zutaten:

500 g Karotten
1 Liter Wasser
3 g Kochsalz

Zubereitung:

Die geschälten und kleingeschnittenen Karotten in dem Wasser eine Stunde köcheln lassen, abschütten und alles pürieren. Den Karottenbrei nochmals mit Wasser zu einem Liter auffüllen und 3g (ca. 1 Teelöffel) Kochsalz dem hinzufügen.

Dieses eBook wird, wie es die Zeit zulässt, immer wieder aktualisiert mit neuen Rezepten. Die Neuauflage ersetzt dann das alte eBook. Das Layout und der Inhalt ist neu. Kategorien lasse ich bewusst weg, weil es noch nicht umfangreich genug dafür ist.

Wer mich und mein Celticgarden über Paypal mit einem Energieausgleich unterstützen möchte, der verwendet bitte diese Email:

katuschka@celticgarden.de

Ich bedanke mich im voraus,
Katja

Datenschutz & Impressum
https://www.celticgarden.de/datenschutzerklaerung/
https://www.celticgarden.de/impressum/

Celticgarden's Kräutersuppen

Rezepte aus dem Garten