

Kräutersüppchen

Ganz zaghaft zeigen sich die ersten Wildkräuter im Garten und lassen sich ernten. Eine besondere Speise lässt sich aus den verschiedenen gesammelten Kräutern kochen. Es eignen sich Brennnessel, Taubnesseln, Bärlauch, Gartenkresse aber durchaus auch Petersilie, Kresse und Schnittlauch. Die feine Suppe wird mit den frischen Kräutern zur Delikatesse und mit Parmesanchips und Knäckebrötchen als Beilage ein wunderbarer, kräftespendender Zmittag. Die geschlossenen Gänseblümchen (Gänseblümchen) öffnen sich vor den Augen der tafelnden Gäste. En Guete!



für 4 Personen

1 Zwiebel 150 g Petersilienwurzeln 150 g Pastinake	Alles kleinschneiden
1 EL Bratbutter 1 KL Zucker 1 EL Salz	In Pfanne geben, Gemüse dazu und sorgfältig rührbraten
1 l Wasser	Ablöschen, 20 Minuten weiterkochen
3 Handvoll verschiedene Kräuter	Grob hacken, zugeben und 10 Minuten weiterkochen. Nach Bedarf pürieren.
3 EL Farina Bona * 2 EL Sherry 2 dl Rahm, steifgeschlagen Wenig Tamari **	Zugeben, abschmecken und sofort servieren
Geschlossene Gänseblumenköpfchen	in die Suppenteller geben und geniessen



Parmesanchips

100 g Parmesan, gerieben	Für die Chips eine Bratpfanne erwärmen, geriebenen Käse portionenweise sanft zu knusprigen Chips braten.
--------------------------	--

Brennnessel Knäckebrötchen

500 g	Mehl
2 KL 2 EL	Meersalz Brennnesseln, getrocknet, zerkleinert oder
200 g	frische Blätter, kleingeschnitten nach Belieben Curry od. feingeschnittener Rosmarin
180 g 120 g	Naturejoghurt Mascarpone
60 g	Butter, geschmolzen
	Alles zusammen mischen zu einem geschmeidigen Teig zusammenkneten und eine halbe Stunde ruhen lassen. Dann den Teig halbieren und zu 2 Rechtecken dünn auswallen. Mit Gabel ausgiebig einstechen, damit sich beim Backen keine Blasen bilden und in kleine Stücke teilen (Teigrädli). Mit Olivenöl bepinseln. Bei 200 °C 10 – 15 min. backen



* **Farina Bona** (gutes Mehl): Maismehl aus gerösteten und sehr fein gemahlten Maiskörnern. Traditionelles Mehl aus dem Onsernonetal.

** **Tamari**: Sojasauce ohne Weizenzusatz, sehr geschmacksintensiv (im Reformhaus).