

Legierte Kräutersuppe mit Sauerampfer und Spinat

Zutaten für 6 Personen

125 g Blattspinat
100 g Sauerampfer
1 Bund Schnittlauch
1 Zehe Knoblauch
100 g Champignons
1 Schalotten
600 ml Gemüsebrühe
150 g Kochcreme 10%
1 Eigelb
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Blattspinat und den Sauerampfer putzen, abspülen mit Schnittlauch fein schneiden, geschälten Knoblauch fein hacken. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen, fein würfeln. Knoblauch und Schalotten in Suppentopf mit Olivenöl glasig dünsten. Pilze dazugeben und ca. 5 Min. mit dünsten. Mit der heißer Gemüsebrühe aufgießen, kurz aufkochen. Kräuter zugeben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren von der Kochplatte nehmen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen, und in die heiße Suppe rühren (auf keinen Fall mehr aufkochen, sonst gerinnt das Eigelb!).

www.wittlinger-therapiezentrum.com