

## Liebe Kinder, liebe Familien,

Heute musste ich unbedingt hinaus an die frische Luft. Meine Füße wollten laufen, springen, hüpfen,.....Mit meiner Mama konnte ich in das nahegelegene Waldstück spazieren. Wir wohnen nicht in der Stadt, da ist es für uns etwas leichter alleine zu spazieren...

Ich entdeckte schon ein paar Gänseblümchen und am Waldrand blühten Himmelschlüssel und Hänsel und Gretel.

Wir wollten schauen, ob wir auch schon junge Brennnesselblätter finden, für eine **grüne Frühlingsuppe**.

Ja, wir haben welche gefunden! Ganz vorsichtig konnten wir die jungen Spitzen pflücken. Besser wäre gewesen, wir hätten uns Handschuhe mitgenommen, denn die Brennnessel „brennt“ schon, obwohl die Blätter noch jung sind.

Zu Hause durfte ich dann die Kartoffeln klein schneiden...und es wurde eine sehr leckere Suppe!

Hier habe ich euch das Rezept aufgeschrieben:

Deine Solana



## Grüne Frühlingsuppe

### Zutaten:

etwas Butter  
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten  
1 Knoblauch zerdrückt  
Salz, Pfeffer, Muskat  
3 mittelgroße Kartoffeln klein geschnitten  
2-3 Hand voll junge Brennnesselblätter, gewaschen  
Wasser  
etwas Schlagobers oder Sauerrahm

Zwiebel und Knoblauch in etwas Butter andünsten. Mit Salz würzen. Danach die Kartoffeln untermengen und mit Wasser aufgießen. Die Kartoffeln etwas kochen lassen und dann erst die Brennnesselblätter dazugeben. Wenn die Kartoffeln weich sind, das Ganze pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Ein wenig Schlagobers oder Rahm unterziehen. Besonders lecker mit Brotwürfel.

