

# Spitzwegerichsuppe

Spitzwegerich begegnet uns an vielen Monaten im Jahr auf Wiesen und am Wegesrand. Nie hätte ich gedacht wie lecker Spitzwegerich in Gerichten schmeckt! Eine kleine Menge Spitzwegerich in Suppen bringt einen champignon-ähnlichen Geschmack hervor und es schmeckt köstlich! Wenn Spitzwegerich übrigens gerade nicht zu finden ist, so kann die herrlich cremige Suppe auch ohne Spitzwegerich zubereitet werden.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 – 6 Personen

1 EL Öl zum Braten  
4 Kartoffeln, geschält  
3 Karotten, geschält  
1 Zwiebel  
1 EL Butter (ggf. laktosefrei)  
10g Spitzwegerich, frisch\*  
1250ml Fleisch- oder Gemüsebrühe  
200ml Sahne (ggf. laktosefrei)  
Salz  
Muskat

1. Öl in einem Kochtopf erhitzen. Kartoffeln, Karotten und Zwiebel grob würfeln und im Topf anbraten.
2. Die Spitzwegerichblätter waschen und fein schneiden.

Spitzwegerich und Butter mit in den Topf geben und kurz andünsten.

3. Mit Brühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, damit das Gemüse schön weich wird.

4. Alles pürieren, die Sahne untermischen, mit Salz und Muskat abschmecken und servieren.

**Milchfrei – Tipp:** Butter durch vegane Margarine ersetzen. Sahne durch Cashew-Cuisine austauschen.

**Tipp:** Als Beilage schmeckt [glutenfreies Baguette](#) köstlich.

**\*Anmerkung:** Bitte generell nur Kräuter sammeln und verwenden, welche einem auch bekannt sind, damit kein falsches Kraut im Kochtopf landet!

Bei der Suppe auf dem Bild hatte ich noch etwas frischen Spitzwegerich in die Suppe gerührt. Die Menge an Spitzwegerich im Rezept jedoch nicht sehr erhöhen, sonst stellt sich ein leicht bitterer Geschmack ein.



