

## Gründonnerstags-Rezept: Neunkräutersuppe

Die „Grüne-Lebenskraftsuppe“ ist eines der ältesten Gerichte, die die Menschen zubereiteten, um den Winter zu vertreiben und den Frühling zu begrüßen. Im Laufe der Zeit wurde daraus die Gründonnerstagsuppe.

Die symbolische Farbe, das Grün, steht für das Wiedererwachen der Lebenskräfte im Frühling. Auch die Zahl Neun, eine magische Zahl, sie steht für die Vollendung eines Zyklus, das Alte geht zu Ende, das Neue kommt, verstärkt die Wirkung der Suppe nochmals. Je nach Region setzt sich die Suppe aus folgenden Kräutern zusammen. Bei uns im Flachgau finden oft 9 Vertreter aus folgenden Kräutern ihren Weg in den Suppentopf:

Scharbockskraut, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Brennnessel, Giersch, Vogelmiere, Gundelrebe, Sauerampfer, Spitzwegerich, Löwenzahnblättern, Brunnenkresse, Taubnessel, Gänseblümchen, Wiesenschaumkraut, Nelkenwurz...

Man sollte vor allem auf die 9-Kräuter im eigenen Garten einen Blick werfen, diese haben die höchste Heilkraft. Das Gute wächst so nahe!

Rezept: Neunkräutersuppe „Ach Du Grüne Neune“.....aus der Hexenküche von Monika Rosenstatter:

Zutaten:

- 1 EL Bio-Heumilchbuttereschmalz
- 1,5 L Wasser
- 1 EL Bockshornkleesamen
- 2 Zwiebeln
- 3 Kartoffeln
- Kräutersalz
- ½ TL Kümmel
- 150 ml Schlagobers
- Neunkräutermischung nach eigener Wahl (Pro Kraut 1 Handvoll)

Zubereitung: Zuerst pflücke an einem schönen Frühlingstag zur Osterzeit, am besten am Gründonnerstag, 9 verschiedene Kräuter. Ich darf Dir einige aufzählen, welche Mutter Natur uns bereits im Frühling schenkt und welche ich am liebsten verwende:

Echte Nelkenwurz (*Geum urbanum*), Löwenzahn (*Taraxacum off.*), Gänseblümchen (*Bellis per.*), Vogelmiere (*Stellaria media*), Brennnessel (*Urtica urens*), Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*), Gundelrebe (*Glechoma glauca*), Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*), Schlüsselblume (*Primula veris*). Natürlich ist die Flora von Region zu Region verschieden. Jedoch wachsen diese Kräuter bereits vor der Haustüre im „Essbaren Rasen“, welcher biologisch gepflegt wird und so nicht zur lästigen Arbeit wird, sondern zur gesunden Nahrung.

Ich bringe 1,5 L Wasser mit dem Bockshornkleesamen zum Kochen. 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Dieser würzige Sud wird verwendet um die Frühlingskräutersuppe aufzugießen. Nun wird in einem Topf die Zwiebel im Butterschmalz angedünstet. Die Zwiebel wird im Topf - solange sie noch kalt ist - gesalzen. Dies sorgt für das typisch würzige Aroma. Kümmel zugeben. Mit dem Bockshornkleesud aufgießen, die geschälten und klein geschnittenen Kartoffelwürfel zugeben und weich kochen. Nach ca. 10 Minuten werden die fein gehackten Frühlingskräuter beigefügt. Diese werden jetzt nur mehr für 3 bis 5 Minuten in der Suppe 1/3 leicht geköchelt. Nun wird die Suppe püriert und das Schlagobers untergerührt. Kurz durchziehen lassen und mit frischen bunten Frühlingsblüten anrichten und frisch servieren.

„Ach Du Grüne Neune“, sagt da die Kräuterhex. Eine wahrlich entschlackende, vitalisierende, schmackhafte und wertvolle Suppe aus der Hexenküche. Möge dieses Kraftsupperl den Winter austreiben und den Frühling in unsere Körper hereinbitten!

Publiziert am 28.03.2018