

Gründonnerstagsuppe --- Die Suppe aus dem Unkrauteimer.

Die Gründonnerstags - Suppe wurde traditionell in der Woche vor Ostern zubereitet. Die zu diesem Zeitpunkt frisch ausgetriebenen Kräuter entschlacken und vitalisieren den Körper. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten der Zubereitung und der Kräuter Auswahl.

Eine Möglichkeit: Man nehme die ersten neun (essbaren) Kräuter die man findet, wenn man das Gartentor verlässt und bereite daraus eine Suppe.

Eine andere Möglichkeit (sie ist etwas planvoller) man sammelt neun verschiedene Kräuter von denen man weiß, dass von diesen Kräutern eine vitalisierende und entschlackende Wirkung ausgeht.

Es sollten jedoch immer neun Kräuter sein. Man sagt die NEUN ist eine Magische Zahl. Wenn man bedenkt, dass ein dreibeiniger Hocker bereits alleine stehen kann, behauptet der Aberglaube die DREI sei die erste Zahl von der eine gewisse Magie ausgeht. Und wie bereits bei Pipi Langstrumpf zu lernen ist, sind DREI mal DREI gleich NEUN, also was kann da noch schief gehen. (Es gibt bestimmt noch viele weitere Begründungen warum die NEUN eine so wichtige Zahl ist. (Ich jedoch finde diese Begründung am schönsten.)

Karo Einfach

Pro Person 1 Ei Vollkornmehl mit kaltem Wasser glatt rühren. Mit einer Tasse Wasser auffüllen, zum Kochen bringen. Je eine Handvoll Kräuter:

Junge Löwenzahnblätter

Junge Vogelmiere

Junge Brenneselblätter

Junge Gundermannblätter

(!!! Gundermann bitte sehr sparsam verwenden !!!)

Junge Gierschblätter

Junge Schafgarbenblätter

Junge Spitzwegerichblätter

Gänseblümchenblüten

Junge Knoblauchraukenblätter oder Bärlauchblätter

Die neun Kräuter, gewaschen und klein geschnitten, dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Salz nach Bedarf. Etwas Butter dazu oder auch mit Ei legieren.

Auf Kartoffelbasis

Kartoffeln schälen und in einer Gemüsebrühe 20 Minuten kochen lassen. Kartoffeln stampfen, so dass eine Kartoffelsuppe entsteht. Je eine Handvoll Kräuter von: (!!! Gundermann bitte sehr sparsam verwenden)

Junge Löwenzahnblätter

Junge Vogelmiere

Junge Brenneselblätter

Junge Gundermannblätter

Junge Gierschblätter

Junge Schafgarbenblätter

Junge Spitzwegerichblätter

Gänseblümchenblüten

Junge Knoblauchraukenblätter oder Bärlauchblätter

Die neun Kräuter, gewaschen und klein geschnitten, dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Salz nach Bedarf. Etwas Butter dazu oder auch mit Ei legiert werden.

Mit Butter und Zwiebeln

Je 2 TL feingeschnittene Bärlauchblätter, Brennnesselblätter, Gänseblümchen, Gundrebenblätter, Löwenzahnblättchen, Rauke, Sauerampferblättchen, Schafgarbenkraut und Wegerichblätter

1-2 Zwiebeln

2 EL Butter

2 TL Weizenmehl

1 L Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ggf. etwas Sahne oder Sauerrahm

Butter schmelzen und die feingehackten Zwiebelwürfel lichtgelb dünsten, Mehl drüberstauben und bei milder Hitze vorsichtig hell „anschwitzen“. Unter Rühren mit der Brühe aufgießen. Die Kräuter hinzufügen, abschmecken und etwa fünf Minuten unter regelmäßigem Umrühren köcheln lassen. Mit ein paar Löffeln Sahne oder Sauerrahm abrunden und z.B. mit Baguette servieren.

Für Feinschmecker

Eine große Schüssel frische Wildkräuter, z.B. Brennnesseltriebe, Schafgarbenblätter, Brunnenkresse, Rapunzel, Gänseblümchen, Löwenzahn, Bärlauch, Spitzwegerich, Sauerampfer, Gundermann, Kerbel, Petersilie, 1 Zwiebel, etwas Butter, 1 Liter Gemüse- oder Fleischbrühe, 2 Eigelb mit 1/8 Liter Sahne verquirlen, 2 Eiweiß. Die Butter mit den Zwiebeln und dem Gemüse dünsten, bis es zusammenfällt. Mit der Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren und durch ein Siebstreichen. Wieder kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und mit er Eiersahne glatt rühren. Im Teller mit einigen zurückbehaltenen gehackten Kräutern und dem kurz angebratenem Eiweiß bestreuen: Blüten von Gänseblümchen sind eine Besonders schöne Dekoration. In die traditionelle Gründonnerstagsuppe kamen genau neun Kräuter: Ach ´, du Grüne Neune!

Gründonnerstagsuppe mit Sahne

Wild- und Gartenkräuter, nach Bedarf

z.B. Gundelrebe, Vogelmiere, Brennnessel, Bärlauch, Löwenzahn, Gänseblümchen, Knoblauchsrauke, Giersch, Spitzwegerich

1 kleingehackte Zwiebel

1 Liter Rinds- oder Gemüsebrühe

etwas Butter

Salz, Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

etwas Schlagobers (Sahne)

Die Kräuter gut waschen, klein schneiden und in Butter mit einer kleingehackten Zwiebel andünsten. Dann mit einem Liter Rinds- oder Gemüsebrühe auffüllen. Die Kräuter darin ein paar Minuten weichkochen und pürieren. Eventuell mit etwas Schlagobers verfeinern, und zum Schluss mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Gründonnerstagsuppe mit ...?

Hier könnte Ihr Rezeptvorschlag stehen.

Kennen Sie weitere Variationen der Gründonnerstags-Suppe?
Ist es bei Ihnen Tradition vor Ostern diese Suppe zuzubereiten?
Verwenden Sie die Zutaten der Suppe auch in anderen Rezepten?
Möchten Sie Erfahrungen mit mir austauschen?
... dann senden Sie mir einfach eine Nachricht.

Pflanzen und mehr

© www.helgemasch.de

Viel Spaß und Guten Appetit.