

## Vegane Wildkräutersuppe



Zu unserem Gründonnerstag gehört eine Gründonnerstagssuppe, die aus frisch gesammelten Wildkräutern gekocht wird. Dieses Jahr haben wir sie zum ersten Mal selbst zubereitet. Und, was soll ich sagen: es war vom

Sammeln über das Kochen bis zum gemeinsamen Mahl ein solches Vergnügen, daß ich es Euch nicht vorenthalten kann. Meine Kinder meinten sogar, das wäre die beste Wildkräutersuppe, die sie je gegessen hätten!

Viele Rezepte für eine Gründonnerstagssuppe geben die Wildkräuter vor, die hineingehören: ganz klassisch wird eine "Grüne Neune" gekocht, also eine Wildkräutersuppe, die aus neun verschiedenen Wildkräutern besteht. Da Ostern aber mal früher und mal später im Jahreslauf stattfindet, finde ich es schwierig, da bestimmte Vorgaben zu machen. Die liebe Freundin, von der ich die Grundanleitung für dieses Rezept habe, meinte einfach, daß sie alles an eßbaren und wohlschmeckenden Wildkräutern für diese Suppe sammelt, was eben an Gründonnerstag vor ihrer Haustüre wächst. Wir haben dieses Jahr Gundermanntriebe, Brennesseln, Giersch, Gänseblümchen, Bärlauch, Spitzwegerich, Löwenzahnblätter, Knoblauchsrauke und Scharbockskraut verwendet und sind so auch auf neun Kräuter gekommen.

Ebenfalls gut eignen würden sich Sauerampfer, Breitwegerich, Vogelmiere, Taubnessel, Frauenmantel, Huflattich, Schaumkräuter, Labkraut, Schafgarbe und Wiesenknopf. Bitte sammelt mit Euren Kindern nur Wildpflanzen, die Ihr eindeutig bestimmen könnt und versucht, abseits von befahrenen Straßen und nicht in der unmittelbaren Nähe von gedüngten und pestizidbelasteten Feldern zu sammeln. Besonders wohlschmeckend wird Eure vegane Wildkräutersuppe, wenn Ihr einen höheren Anteil milder Wildkräuter nehmt (wie Giersch, Gundermann, Gänseblümchen und Scharbockskraut) und vorsichtiger seid mit kräftigeren Kräutern (wie Bärlauch, Löwenzahnblättern und Brennessel).

### Zutaten

- 1 große Zwiebel
- 70 g Alsan oder ein anderer veganer Butterersatz
- 50 g Vollkornmehl (ich verwende Dinkel)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ca 150 g Wildkräuter
- 200 ml Hafersahne
- Bärlauchsalz oder Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

### Zubereitung

Die frisch gesammelten Kräuter werden gründlich verlesen, also nach Beschmutzungen und Kleinstlebewesen abgesucht. Wer unbedingt mag, kann sie auch waschen und trockenschleudern: ich halte das aufgrund der Tatsache, daß sie demnächst sprudelnd gekocht werden, nicht für zwingend notwendig. Das Alsan wird in einem großen Topf langsam erhitzt und während es schmilzt, wird die Zwiebel geschält und in kleine Würfel geschnitten. Bei mittlerer Hitze werden die Zwiebelstückchen im Pflanzenfett angedünstet, bis sie ein wunderbares Aroma entfalten. Dann gibt man das Vollkornmehl hinzu und läßt es unter ständigem Rühren ein, zwei Minuten blubbernd kochen. Anschließend gibt man nach und nach die Gemüsebrühe zur Mehlschwitze: dabei ständig mit dem Rührbesen rühren, damit nicht allzu viele Klümpchen entstehen. Ist die gesamte Brühe eingerührt, kommen die Wildkräuter hinzu: man kann sie natürlich vorher grob schneiden, bei uns hat es auch ohne Zerkleinern gut funktioniert. Die Wildkräuter dürfen jetzt etwa fünf Minuten sprudelnd kochen. Nach der Kochzeit püriert man die Suppe mit dem Stabmixer fein, fügt die Hafersahne hinzu und schmeckt alles mit Bärlauchsalz und Pfeffer ab. Und schon ist sie fertig, die vegane Wildkräutersuppe!

Ein spezieller Genuß ist es, wenn sie schön mit eßbaren Blüten dekoriert wird: dazu eignen sich ganz besonders die Blüten des Scharbockskrauts, Himmelsschlüsselchen und Gänseblümchen.

Serviert mit frischen Dinkelvollkornbrötchen ist die vegane Wildkräutersuppe ein Genuß, den man sich nicht nur am Gründonnerstag gönnen sollte!