

**Zurück zur Natur**  
**Die Kraft der Kräuter und Heilpflanzen**  
**18. Juli 2021**

**BRENNNESSEL-SUPPE (von Gabi Bürgler)**

Zutaten:

1 kleine Zwiebel,  
2 Zehen Knoblauch,  
100 g Brennnesselblätter,  
50 g Butter,  
20 g Mehl,  
½ l Gemüse oder Rindssuppe,  
¼ l Rahm  
Weißwein zum Ablöschen

Zubereitung: Zwiebel mit Knoblauch in Butter leicht anrösten (ohne Farbe), mit Mehl stauben und mit Weißwein ablöschen. Danach mit Gemüse oder Rindssuppe und der Sahne aufgießen und 20 Minuten bei kleiner Flamme durchkochen. Salz und Pfeffer und Brennnesselblätter dazugeben und mit Stabmixer durchmischen.