



**Natur-Navi**  
Oberpfälzer Wald

*Vertreiben Sie den Winter mit der ...*

# Gründonnerstags- suppe



## ZUTATEN

- 1 - 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 2 TL Mehl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- etwas Sahne
- Kräuter nach mittelalterlichem Rezept:  
Giersch, Löwenzahn, Taubnessel, Brennessel,  
Schafgarbe, Sauerampfer, Sauerklee,  
Trippmadam, Gänseblümchen
- heimische Kräuter wie z.B. Bärlauch,  
Schnittlauch oder Petersilie eignen sich  
ebenfalls



## ZUTATEN

Die Zwiebeln fein würfeln, in Butter andünsten, mit Mehl bestäuben, hell anschwitzen und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Kräuter sorgfältig waschen und mit einem Wiegemesser zerkleinern.

Geben sie die Kräuter anschließend zur Suppe hinzu und lassen Sie alles ca. 5 Minuten ziehen. Zum Schluss schmecken Sie die Suppe mit den Gewürzen sowie etwas Sahne ab.

Sie können die Suppe z.B. mit Knoblauch verfeinern oder für die Basis auch Kartoffeln, Sellerie, Karotten oder Kohlrabi verwenden.

### **Zur Geschichte hinter der Suppe:**

Drei mal drei „Zauberpflanzen“ – so lautete die Formel der Kelten und Germanen, um im Frühjahr den Winter aus dem Körper zu vertreiben. Aus den neun ersten heilkräftigen wilden Kräutern wurde eine grüne Suppe zubereitet, die vitalisierend und entschlackend wirkt.

Von den Christen wurde dieser Brauch im Mittelalter übernommen und bekam seinen festen Platz in der Karwoche am Gründonnerstag.

