

## Wildkräutersuppe mit Sahnehäubchen

### Zutaten für 2 Portionen:

2 EL fein geschroteten Dinkel

½ Liter Gemüsebrühe

10 g frische Wild- und andere Kräuter (Löwenzahn, Sauerampfer, Brennnesselspitzen, Thymian, Basilikum, Dill, Petersilie, Schnittlauch....)

1 EL Öl

Salz, Pfeffer, Muskat

etwas Sahne

1. Kräuter waschen und etwas trocknen lassen.
2. Das geschrotete Getreide in einem Topf ohne Fett einige Minuten rösten, dann die Gemüsebrühe dazu gießen, gut durchrühren, die Suppe aufkochen lassen und einige Minuten ausquellen lassen.
3. Kräuter fein schneiden kurz in Öl andünsten und zu dem Getreide geben. und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Suppe Mit Sahne oder Sauerrahm verfeinern.

TIPP: Die Wildkräuter enthalten viele Vitalstoffe und wirken hoch basisch.