

Two simple stick figures are shown from the waist up, holding a large, curved banner. The banner is light gray with a darker gray border and contains the text 'GSUND und GUAD' in large, bold, black letters, and 'mit LIMA durch die Fastenzeit' in smaller, black letters below it. The figures are drawn in a minimalist style with black outlines and no facial features other than a small dot for an eye and a simple line for a smile.

GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

Meine 9-Kräuter Fastensuppe

Wenn der Frühling sich ankündigt und die ersten Wildkräuter sich aus der Erde wagen, ist es Zeit für einen herzhaften Vitaminschub.

Es werden dazu ca. 3-5 Handvoll Triebspitzen und grünen Blättchen folgender Pflanzen gepflückt:
Bärlauch, Brennessel, Gundelrebe, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Scharbockskraut, Giersch, Vogelmiere, Löwenzahn - oder ähnliche.

Um den Kräutlein auch eine Grundlage zu geben, röstet man Zwiebel an, fügt 2 geschälte, kleingeschnittene Kartoffel dazu, gießt mit Suppe auf und lässt die Kartoffel weich kochen.

Um die wichtigen Mineralstoffe und Vitamine, die sich konzentriert in den Frühlingskräutern finden, nicht zu zerstören, werden diese, gewaschen und zerkleinert erst ganz am Schluss zugefügt.

Dann wird die Suppe fein püriert, nach Belieben Schlagobers, Salz, Pfeffer, Muskat zugefügt und eine wunderbar nährnde, gesunde Suppe ist fertig.

Guten Appetit wünscht Eveline Mayerhofer