

Two simple line-drawn stick figures are positioned on either side of a central banner. They are holding the ends of the banner, which is arched over the top of the page. The banner contains the text 'GSUND und GUAD mit LIMA durch die Fastenzeit'.

# GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

## Frühlingsuppe

Etwas Lauch in dünne Ringe schneiden und in Olivenöl anschwitzen, mit Wasser aufgießen.

Gut mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und ev. einem Suppenwürfel würzen, einen rohen Erdäpfel hineinreiben. Etwas köcheln lassen.

Nun kommt eine „geballte Ladung Frühling“ dazu: Babyspinat, Kresse, Brennesel, Bärlauch – was immer im Garten oder auf der Wiese zu finden ist – dazu geben, nur mehr ganz kurz mitköcheln. Schlagobers dazugeben und mit einem Stabmixer aufmixen.

Ein richtiges Festmahl wird es, wenn Sie zum Servieren kleine Stückchen Räucherforelle in die Suppe geben!

*Guten Appetit, Beatrix Auer*