

Kressesuppe

Eine schnelle Vorspeise, die man mit selber hergestellter Gemüsebrühe ganz schnell zubereiten kann. Kresse enthält viele ätherische Senföle, die eine stark antimikrobielle Wirkung haben. Sie ist reich an Vitamin C, Calcium, Eisen und B-Vitaminen. Auch Meerrettich gilt als natürliches Antibiotikum.

Zutaten für 2 Personen:

- ▶ 25 g Butter
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 1 Kästchen Kresse
- ▶ 1 EL Schnittlauch
- ▶ 1/2 l Gemüsebrühe
- ▶ etwas Weißwein
- ▶ 1/8 l Sahne
- ▶ 1 EL Meerrettich
- ▶ Salz, Pfeffer, Muskat



Zubereitung:

- ▶ Die Zwiebel klein hacken.
- ▶ Butter in einem Topf zerlassen. Die Zwiebel darin andünsten.
- ▶ Die Kresse bis auf einen kleinen Rest dazugeben.
- ▶ Mit der Gemüsebrühe angießen. Aufkochen lassen.
- ▶ Schnittlauch, Weißwein, Sahne und Meerrettich dazugeben,
- ▶ Kurz noch einmal aufkochen lassen.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- ▶ In Suppentellern servieren und mit der restlichen Kresse bestreuen.