

Cremesüppchen mit Brunnenkresse

- 2 Bund Brunnenkresse
- 3 Stangen Lauchzwiebeln
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange vom Staudensellerie
- 50 g Butter
- 2 große Kartoffeln ca. 250 g
- ½ Becher Creme Fraiche / oder Sojacreme
- 1 Tel. Apfelkraut
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer Muskat
- Petersilie, Schnittlauch



Ergibt ca. 4 gut gefüllte Suppenteller

1. Lauchzwiebeln putzen und das Weiße sowie 3-4 cm vom Grünen in dünne Ringe schneiden. Staudensellerie, Knoblauch und Schalotte putzen und klein hacken.
2. Butter in einem Topf schmelzen lassen und Schalotte, Knoblauch und Staudensellerie darin anschwitzen. Wenn die Zwiebel etwas Farbe gewonnen hat die geschnittenen Frühlingszwiebel hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.
3. Die Brunnenkresse verlesen und dabei die großen Stiele entfernen. Brunnenkresse waschen und ca. 1/4 eines Bundes, das zur Dekoration verwendet wird, beiseite stellen.
4. Die Kresse zu den bereits angebratenen Zutaten in den Topf geben, und bei geschlossenem Deckel 2-3 Min. zusammenfallen lassen.
5. Mit der Brühe ablöschen und die geschälten Kartoffeln kleingeschnitten hinzugeben. Alles noch ca. 10 Minuten köcheln lassen.
6. Nun die Creme Fraiche und Apfelkraut einrühren und aufkochen lassen.
7. Suppe mit dem Pürierstab aufmixen und mit den Gewürzen abschmecken.
8. Auf Suppentellern anrichten und mit den übrigen Kresseblättchen und dem in dünne Ringe geschnittenen Grün der Frühlingszwiebeln dekorieren.

Anstatt Brunnenkresse kann für diese Suppe auch sehr gut Spinat (frisch ca. 500 Gramm) oder Sauerampfer (2 Bund) verwendet werden. Sauerampfer und Spinat haben einen hohen Gehalt an Nitrat- und Oxalsäure, den man allerdings durch Blanchieren erheblich reduzieren kann. (Siehe hierzu Rezept: Putenröllchen mit Spinat und Pinienkernen)

Als Beilage passen sehr gut Croutons. Oder ein dicker Klecks Kartoffelpüree am Rand des Suppentellers, so wie meine Mutter die Sauerampfersuppe serviert.

Kleines Kraut mit großer Wirkung:

Das frische Kraut wirkt harntreibend, verdauungsfördernd und schwach antibiotisch. (Schönfelder, 2001)
Es enthält reichlich Senfölglycoside, viel Vitamin C aber auch A und B Vitamine und Mineralstoffe.
In der Volksheilkunde findet die Brunnenkresse Verwendung zur Anregung des Stoffwechsels, des Gallenflusses, zur Festigung lockerer Zähne, bei Rheuma sowie bei Ekzemen und Akne. Die Brunnenkresse besitzt eine harntreibende Wirkung.*

**Schönfelder, Ingrid und Peter "Der neue Kosmos Heilpflanzenführer", Kosmosverlags GmbH, Stuttgart 2001*
