

Wildes „Kräuter Schaumsüppchen“

Küchengeräte: Küchenmixer

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

3 HV Vogelmiere (geschnitten)
4 junge Blätter vom grünen Mangold (Jahreszeitlich)
1 HV Sauerampfer oder Sauerklee
1 HV Brunnenkresse (zum garnieren)
1 HV Spitzwegerich
2 HV Knoblauchrauke (junge Blätter), wahlweise 1 Knoblauchzehe
1 Avocado (schön reif)
1 Limette
2 EL Olivenöl (kaltgepresst, 1. Pressung)
1 TL Steinsalz, Himalaya- oder Meersalz (Menge nach Gusto)
1 EL Honig oder Agavendicksaft (gibt's im Bioladen, Reformhaus oder ausgesuchten Drogerien)
1 EL Sojasoße (Shoyu) (gibt's im Bioladen, Reformhaus oder ausgesuchten Drogerien)
3 EL Mandelpürè (gibt's im Bioladen, Reformhaus oder Internet bei Firma Soyana von Urs Hochstrasser)
1 MP Cayenne Pfeffer
2 EL Pinienkerne (4-6 Std. eingeweicht)
Ca. 600-700 ml Wasser

1

Vogelmiere, Mangold, Sauerampfer/Sauerklee, Brunnenkresse, Spitzwegerich und Knoblauchrauke waschen und abtropfen.

2

Avocado entkernen und schälen

3

Limette entsaften

Alles außer den Avocados in den Mixer geben, mit dem Wasser auffüllen und sehr fein pürieren. Dann die Avocados dazugeben und wieder pürieren. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser dazugeben.

(TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MP = Messerspitze, HV = Handvoll)