

Overheerlijke brandnetelsoep

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 emmer brandneteltoppen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel diverse kruiden (bijv. groene kruiden, kurkuma)
- 2 groentebouillonblokjes
- 1 theelepel cayennepeper
- 100 gram kruidenroomkaas
- 4 takjes peterselie als garnering



Bereiding:

De brandnetels pluk je bij voorkeur in het bos, zodat je er zeker van bent dat er geen uitlaatgassen of landbouwgif overheen zit. Uiteraard moet je hierbij handschoenen aan hebben. Pluk/knip van de brandnetels de toppen eruit, tot ongeveer het 6^e blaadje van boven.

Thuis spoel je de brandnetels goed af in een vergiet, zodat er geen zand meer in zit. Snipper het ui grof en snij de knoflook plakjes. Verwarm de olijfolie in een soeppan en bak de ui en knoflook hierin op een zacht vuur.

Als ze glazig zijn voeg je de brandnetels toe met 1 liter water en 2 bouillonblokjes. Breng het geheel aan de kook en zet zacht zodra het kookt. Kook 5 minuten zacht door en roer dan de kruiden, cayennepeper en de kruidenroomkaas erdoor.

Met de staafmixer maak je er een romige gladde soep van. Doe de soep in kommen of diepe borden en garneer met een takje peterselie.

Eet smakelijk!