Gründonnerstagssuppe

**Rezept** nach Hildegard von Bingen

**Zutaten**

Mindestens 250 g Kräuter  
etwas Bio-Butter zum Anschwitzen  
Salz  
1 Zwiebel  
etwas Bärlauch  
5 EL Dinkelvollkornmehl  
¾ l Gemüsebrühe (idealerweise selbstgemacht-wegen Zusatzstoffen)

Evtl.: Salz, Pfeffer und Muskat

Zum Garnieren:  
Ein paar frischen Blüten z.B. von Gänseblümchen und Gundelrebe und ein Klecks Sauerrahm

**Zubereitung**

Zwiebel und Bärlauch kleinschneiden und in etwas Butter glasig dünsten. Mit dem Mehl bestäuben und anschwitzen lassen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und Kräuter hinzugeben und weichkochen.

Danach im Mixer pürieren, etwa zehn Minuten ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.