



Ulli Uhu entdeckt das Osterzgebirge

Rezept Bärwurzsuppe

www.ulliuhu.de

Im Mortelgrund bei den Bergmännlein wächst ein tolles würziges Kraut. Seinen Duft riecht man schon von weitem. Es ist der Bärwurz. Die Bergmännlein bereiten daraus eine Medizin für Erwachsene, die gut für den Magen ist, den Bärwurzschnaps.

Bei uns im Erzgebirge wird der Bärwurz übrigens Keppernickel genannt. In den schlaun Büchern der Wissenschaftler heißt er außerdem „*Meum athamanticum*“.

Die Bergmännlein kochen aber auch eine leckere Suppe mit diesem Kraut. Und mit diesem Rezept könnt Ihr diese Suppe sogar nachkochen.

Rezept: **Mortelgrunder Bärwurz-Suppe**

Für vier Personen braucht Ihr dazu:

- frische junge Bärwurzblätter (ungefähr 25g, das sind zwei volle Hände), die kräftigen Stiele abschneiden
- drei mittelgroße, mehlig kochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- eine kleine Zwiebel, klein geschnitten
- 0,75 Liter Gemüsebrühe
- 0,2 Liter Sahne oder Creme fraiche
- etwas Butter
- Kräutersalz, Muskat, Pfeffer
- einen Teelöffel Zucker
- eine Handvoll Schwarzbrotwürfel



Und so geht 's:

- Die Kartoffeln und die Zwiebel klein schneiden und in Butter andünsten.
- Danach die Kartoffeln und die Zwiebel mit der Brühe auffüllen und bei kleiner Hitze weichkochen. Dann alles mit dem Stabmixer pürieren. Dabei darauf achten, dass genügend Flüssigkeit vorhanden ist, gegebenenfalls Brühe oder etwas Milch nachfüllen.
- Die Sahne oder Chreme fraiche und etwas Butter und den Teelöffel Zucker dazu geben.
- Alles gut erhitzen, mit dem Kräutersalz und etwas Pfeffer würzen und glattmixen.
- Die Bärwurz-Blätter mit einem scharfen Messer sehr fein zerschneiden und ohne die Stiele in die Suppe geben und mit einer Spur Muskat abschmecken. Die Suppe darf jetzt nicht mehr kochen!
- Die Schwarzbrotwürfel in einer Pfanne mit Butter rösten und mit der Suppe zusammen servieren.

Zu dieser Suppe schmeckt übrigens ein Glas Johannisbeer- oder Sauerkirschsaft ganz toll.

Guten Appetit!

Wenn Ihr noch andere Rezepte der Bergmännlein kennen lernen wollt, dann kommt einfach in die Mortelmühle zu den Mortelgrunder Kochkursen. Bitte meldet Euch aber unbedingt vorher an. Wenn Ihr mindestens vier Personen seit, könnt Ihr extra für Euch einen Kochkurs buchen. Dabei werdet Ihr Kräuter sammeln, mehrere Gerichte zubereiten und natürlich alles auch gemeinsam aufessen.

Carola Stumpe-Richter und Toralf Richter
Telefon 0177-2473773 oder 037365-17293
Mortelgrund 5, 09619 Sayda / Erzgebirge



DIESES PROJEKT WIRD VON DER
EUROPÄISCHEN UNION KOFINANZIERT