



Foto: Martin Wiesner

## **NATUR IM GARTEN**

Angelika Ertl-Marko

redaktion@woche.at

### **Mit grünen Suppen noch Energie tanken**

Die Kräuter wachsen noch immer ein wenig im Garten und es ist derzeit auch noch nicht alles abgeerntet. Bevor alle Pflanzen in die Winterruhe verfallen, habe ich noch eine Idee für fantastische frische Suppen.

Gerade im Oktober gehe ich jeden Tag durch den Garten, um aus den Kräutern eine wärmende Suppe zuzubereiten. Man sammle einfach alles, was man grün verspeisen möchte, wie beispielsweise Kapuzinerkresse, Liebstöckel, Thymian, Basilikum, die herrliche Winterheckenzwiebel oder auch den letzten Schnittlauch. Mit diesen Kräutern direkt gehts direkt ab in die Küche.

#### **Das Rezept:**

Zwiebeln anrösten, mit Weißwein ablöschen und mit Wasser aufgießen. Suppenpulver dazugeben und mit einer Kartoffel köcheln lassen. Bevor die Suppe fertig ist, drei Hände voll Kräuter zwei Minuten leicht mitkochen. Danach pürieren, mit Schlagobers oder Crème fraîche (vegan-Sojacuisine) verfeinern. Fertig ist die Suppe, die nicht nur gesund ist, sondern auch wirklich herrlich schmeckt. So können Sie noch jede Menge grüne Energie tanken.

Guten Appetit!

**Ihre Angelika Ertl-Marko**

#### **Service-Angebot von „Natur im Garten“ Steiermark:**

Kostenlose Beratung am Gartentelefon Steiermark 03334/31 700, [www.oekoregion-kaindorf.at](http://www.oekoregion-kaindorf.at)