



Erde

1/2 kg gewaschener, blanchierter und grob gehackter Bärlauch
3 mittelgroße, grob zerkleinerte Zucchini
1 großer, mehlig, geschälter, grob zerkleinerter Erdapfel
2 EL Butterschmalz
1 3/4 l heißer Gemüsesud (s. S. 57)
3 EL Kokosmilch

Metall

1 Stange gewaschener, in Ringe geschnittener Lauch
1 TL frisch geriebener Ingwer
1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss
1 Prise frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Holz

1 Bund mit den Stängeln gehackte Petersilie

Wasser

1 Stk. Wakamealge
unraffiniertes Meersalz nach Geschmack

Feuer

1 Prise gemahlener Boxhornklee samen

Bärlauchsuppe

(Für ca. 2 1/2 l)

Leitet Schwermetalle aus

Butterschmalz erhitzen. Gemüse (außer Bärlauch), Gewürze (außer Muskat, Salz, Pfeffer) und Alge zugeben, umrühren, mit 1 l Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. In den letzten 5 Minuten den Bärlauch mitkochen.

Alles pürieren, mit dem restlichen Gemüsesud verdünnen, mit Muskat, Kokosmilch, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kurz aufkochen.

Tipp: Es macht viel Spaß, den Bärlauch selbst zu pflücken. Aber Vorsicht: Nicht mit den giftigen Maiglöckchenblättern verwechseln! Und bei Magenproblemen, nicht zu viel Bärlauch essen!