

Brennessel Dipp

Zutaten:

- 100 g Linsen (rote oder braune Linsen, je nach eigener Vorliebe)
- 1 große Süßkartoffel
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Brennnessel (man nimmt die jungen, oberen Spitzen und Blätter)
- 20 g Löwenzahn (die jungen Blätter)
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Becher Schmand

Zubereitung:

- Die Kräuter werden gewaschen und grob zerkleinert.
- Die Linsen sehr weich kochen, die Süßkartoffel im Ganzen kochen, auskühlen lassen, schälen und würfeln.
- Zwiebeln würfeln und im Olivenöl andünsten. Brennnessel und Löwenzahn zu den Zwiebeln geben, mitdünsten. Gemüsebrühe dazugeben, alle Zutaten mischen und pürieren.
- Schmand unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

