

# Recept



Augustinusweg 10  
5853 ED Siebengewald  
tel: 0485 - 441 840  
info@levensakker.nl  
www.levensakker.nl  
f levensakker.nl

*Gemma van den Akker*

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

www.levensakker.nl

## Brandnetelsoep (voor vier personen)

### Benodigheden

- 1 grote biologische ui
- 1 teentje knoflook
- 2 biologische aardappelen
- Biologische olijfolie
- Zout en peper of bouillonblokjes
- 1 grote bos brandnetelscheuten, (liefst de hele pan vol)
- 1,5 dl koffie- of slagroom

Brandnetels plukken; pluk de toppen van de brandnetels. (Op een plek waar geen gif wordt gespoten of honden worden uitgelaten haha.) (Gebruik handschoenen!), In het voorjaar zijn ze het lekkerst, later in het jaar wordt alles veel taaier en minder smaakvol.

Pel de ui en de knoflook, schil de aardappelen en snijd alles klein. Fruit dit alles 3 tot 4 minuten in wat olijfolie in een grote pan. Knip of pluk de stelen van de brandnetelscheuten af, was ze grondig en doe ze in de pan.

Vul de pan bij met ongeveer 1 liter water, breng alles aan de kook en kook de soep 15 minuten of zo lang tot de aardappelen gaar zijn. Meng de soep in een bekermixer, of mixen met een staafmixer. Breng ze op smaak met zout en peper. Of gebruik bouillonblokjes. Giet ze in een grote terrine en roer er de room door.

Serveer de brandnetelsoep met in roomboter gebakken stukjes biologisch meergranen brood. Deze soep smaakt nog lekkerder wanneer u ze een dag van te voren bereidt.

**Smakelijk!**

