

# Brandnetelsoep

Het is lente. Onkruid komt weer omhoog en gerechten worden weer wat luchtiger. Dit gerecht heeft met beide te maken. Een hee oep waarvan je het hoofdingrediënt niet eens in de supermarkt kan krijgen. Het stuurt je naar buiten. Daar waar de zon schijnt, plantjes groeien.

## Ingrediënten

1 flinke bos Brandnetels, toppen of jong blad (ongeveer een pan vol)  
1 grote Rode ui  
2 Selderijstengels  
2 teentje Knoflook  
1 handje Witte rijst  
1 liter goede Groentebouillon of kippenbouillon  
4 eetlepels Crème Fraîche  
50 gram Boter  
1 eetlepel Olijfolie  
1 Lentewortel  
1 bosje peterselie  
Zout, peper en nootmuskaat naar smaak

## Bereiding

Zet een pan op het vuur met de boter en olijfolie. Eenmaal heet de uien gesnipperd in de pan gooien en het vuur iets lager zetten en iets doorzichtig worden de selderij en knoflook toevoegen. Op zacht vuur alles zacht laten worden. Zeker niet bruin, dan wordt het bitter. Ondertussen kun je de brandnetels wassen en alle taaie stukjes weggooien. Vooral de stengel is taai. Beter voor touw dan voor de pan.

Gooi de brandnetel in de pan en roer nog een beetje door met een spatel. Na een minuutje kan de bouillon erbij. Gooi de rijst erbij en breng het aan de kook. Eenmaal aan de kook nog een minuut of 8 zachtjes laten doorkoken. Dan is de rijst en brandnetel zacht om alles te pureren met een staafmixer of keukenmachine. Even proeven en zout, peper en de nootmuskaat toevoegen. Breng 4 eetlepels crème fraîche met een spatel bij de soep. We zijn er bijna.

Bij het serveren, de soep is goed voor 4 flinke koppen, de overige crème fraîche verdelen over de kommen. De garnering bestaat uit een handje lentewortel en peterselie. Beide goed fijn gehakt met een mes.