

## Wilde zomerse picknick !

Het is zomer, alles groeit en bloeit. In het bos, weiland en waarschijnlijk in de tuin staan veel eetbare planten volop te groeien, zoals brandnetel, zevenblad, dovenetel, weegbree, vogelmuur, madeliefjes, smeerwortel, waterkers. Zorg voor mooi vers blad van brandnetel, zevenblad, weegbree en smeerwortel voor onderstaand recept:

## Dwars-door-de tuin-soep

### Ingrediënten

- ongeveer 100 gram wilde kruiden (brandnetel, zevenblad, dovenetel, weegbree, vogelmuur, madeliefjes, smeerwortel, waterkers)
- 2 uien
- 1 tl. sesamolie
- 3 wortelen (oranje, paarse en witte) in blokjes
- 1 aardappel in blokjes
- 1 liter water
- 1 groentebouillonblokje
- 1 tl. venkelzaadjes
- 1 tl. komijnzaadjes



Laat de blokjes ui glazig worden in de sesamolie. Voeg blokjes aardappel en wortel toe. Voeg heet water met bouillonblokje en zaadjes toe, kook 10 à 15 min. Was de wilde kruiden grondig en snij of scheur ze fijn. Bewaar de bloemetjes van de madeliefjes en wat jong groen blad voor de decoratie. Voeg de wilde kruiden toe aan de soep (de weegbree iets eerder toe dan de andere kruiden). Kort doorkoken. Versier iedere kop soep met vers jong groen (zevenblad, waterkers) en de madeliefjes.

### Lekker met toastje of stukje stokbrood met roomkaas met vogelmuur

Was en droog de takjes vogelmuur en roer ze voorzichtig door de roomkaas. Eventueel op smaak brengen met wat zout, peper en citroensap. Besmeer de toastjes met deze lekkere “knapperige” roomkaas.

