



# Brandnetelsoep

Van Stefan Kleintjes  
Uit het boek: Eten voor de kleintjes

## Benodigdheden

- handvol jonge brandneteltoppen
- 1,5-2 dl water
- 1-2 eetlepels gare rijst
- 1 stukje foelie
- ½ blaadje laurier
- snufje oregano en tijm
- stukje wortel
- stukje ui
- scheutje tamari
- eventueel een takje peterselie en selderij

## Bereiden

- Pluk de brandneteltoppen voorzichtig.
- Houd ze even onder de warme kraan, dan is de prik er zo af.
- Snijd de gewassen brandnetel fijn en breng ze langzaam aan de kook in het water.
- Doe de gare rijst er direct bij.
- Voeg voor de smaak foelie, laurier, oregano, tijm, wortel en ui toe.
- Laat dit zo'n 20 minuten trekken.
- Haal op het laatst de foelie en laurier uit de soep.
- Maak de soep af met tamari en eventueel fijngesneden peterselie en/of selderij.