Bärlauch-Kräuter-Suppe

Die aromatische Bärlauch-Kräuter-Suppe ist eine einfache und schmackhafte Rezeptidee im Frühjahr. Die bekömmliche Suppe ist bei Jung und Alt beliebt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 40 min

Zutaten

1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Kartoffel
1 EL	Olivenöl extra vergine
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 l	Gemüsebrühe
175 g	Bärlauch (frisch)
2 Handvoll	Frühlingskräuter (z.b. Löwenzahnblätter, Brennnessel, Sauerrampfer)
100 ml	Sauerrahm
1 Prise	Muskatnuss
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Bärlauch-Kräuter-Suppe** schäle und schneide die Zwiebel und die Kartoffel in feine Stücke. Brate sie in etwas Olivenöl in einem Topf für einige Minuten an, bis sie leicht gebräunt sind. Hacke die Knoblauchzehe klein und gib sie ebenfalls in den Topf. Brate alles kurz an, bis der Knoblauch duftet. Gieße die angebratenen Zutaten mit Gemüsebrühe auf und lasse die Suppe für zirka 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

2. Wasche den frischen Bärlauch und die Kräuter gründlich, schüttle sie trocken und hacke sie fein. Gib den Bärlauch und die Frühlingskräuter in die kochende Suppe und lasse sie für etwa zwei Minuten mit köcheln, bis sie ihre Aromen freisetzen. Nach Belieben kannst du jetzt die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.

3. Nimm den Topf vom Herd und gib den Sauerrahm hinzu, um der Suppe eine cremige Konsistenz zu verleihen. Würze die Suppe nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einem Spritzer Zitronensaft für eine erfrischende Note.

Unsere Empfehlung
WMF Aparto Kochtopf
Edelstahl 3,3l

hier bestellen

Tipp

Die schmackhafte Bärlauch-Kräuter-Suppe vor dem Servieren mit einer Hälfte von einem hartgekochten Ei garnieren.