Bärlauchschaumsuppe

Die vegetarische Bärlauchschaumsuppe macht in jeder Hinsicht eine gute Figur. Das Rezept hierfür ist schnell zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

250 g	Bärlauch
2 Stk.	Kartoffeln
1 Stk.	Zwiebel
Nach Belieben	Lauch
1 EL	Butter
750 ml	Gemüsesuppe
200 ml	Magermilch
1 EL	Créme frâiche
1 Prise	Muskat
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Bärlauchschaumsuppe zunächst Kartoffeln schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Butter in einem großen Topf zerlassen, Zwiebeln und Lauch darin anschwitzen, dann Kartoffeln dazugeben und kurz anrösten. Mit Gemüsesuppe auffüllen und ca. 20 Minuten kochen lassen.

2. Bärlauch waschen, trocken tupfen und klein hacken, einige Bärlauchblätter beiseite legen. Kurz vor Ende der Garzeit mit der Milch in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Crème fraîche einrühren und die ganze Suppe im Mixer fein pürieren. Mit den restlichen Bärlauchblättern garnieren und servieren.

Tipp

Die Bärlauchschaumsuppe mit gerösteten Brotwürfeln und kleinen Feta-Stücken als Suppeneinlage verfeinern.