

# Bärlauchsuppe mit pochiertem Ei

Leichtes Rezept mit den begehrten Frühlingskräutern: Bärlauchsuppe mit pochiertem Ei und Schlagobers.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 30 min

**Koch/Backzeit:** 30 min

**Gesamtzeit:** 60 min



## Zutaten

2 EL	<a href="#">Schlagobers</a>
150 g	<a href="#">Bärlauch</a>
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	<a href="#">Knoblauch</a>
1 Stk.	Kartoffel
300 ml	Milch
350 ml	Hühnerbrühe
1 l	Wasser
3 EL	Essig
4 Stk.	<a href="#">Eier</a>
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
1 Prise	<a href="#">Pfeffer</a>
3 EL	<a href="#">Butter</a>

## Zubereitung

1. Für die **Bärlauchsuppe mit pochiertem Ei** zu Beginn das Schlagobers steifschlagen und kaltstellen. Die Bärlauchblätter putzen und waschen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Kartoffel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel einige Minuten andünsten, dann die Kartoffelwürfel zufügen. Milch und Brühe eingießen, Deckel aufsetzen und bei

niedriger Hitze alles sämig einköcheln lassen (auf rund zwei Drittel reduzieren).

3. In der Zwischenzeit einen großen Topf mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Essig zufügen und die Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren. Die Eier einzeln in einen Schöpflöffel schlagen und in das siedende Wasser gleiten lassen. Vorsichtig: Die Eier sollen im Wasser keinen Kontakt zueinander haben, da sie sonst aneinander kleben.
4. Die Eier etwa 5 Minuten garen, in der Zwischenzeit die vorbereiteten Bärlauchblätter in die Suppe geben und mit dem Stabmixer alles fein pürieren. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Topf vom Herd nehmen, Schlagobers unterziehen. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten und mit jeweils einem pochierten Ei garnieren.

## **Tipp**

Die Bärlauchsuppe mit pochiertem Ei nach Geschmack kurz vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen. Bärlauch fördert nicht nur die Verdauung, sondern senkt auch den Blutdruck.