

Bärlauch-Rahm-Suppe



Zubereitung

1. Karotten fein schneiden. Zwiebel hacken. Mit dem Ebly in wenig Öl andünsten. Mit Bouillon ablöschen, ca. 10 Minuten weich kochen. Die Flüssigkeit abgiessen und auffangen. Mit Milch und Rahm erwärmen. Bärlauch grob hacken. Mit Sbrinz, Pinienkernen und restlichem Öl mit dem Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten. 4 EL Pesto in die Flüssigkeit geben und schaumig aufmixen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ebly-Karotten-Mischung in Suppenschalen verteilen. Suppe darübergiessen.

Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 610 kcal

Eiweiss: 14 g

Fett: 48 g

Kohlenhydrate: 32 g

Tipps zu diesem Rezept

- Pesto ist vielseitig zum Aromatisieren von Pasta, Reis und Eiergerichten verwendbar.

Zutaten für 4 Portionen

200 g	Karotten
1	Zwiebel
100 g	Ebly
1 dl	Rapsöl
2 dl	Bouillon
6 dl	Milch
2 dl	Rahm
40 g	Bärlauch
2 EL	geriebener Sbrinz
2 EL	Pinienkerne
	Salz
	Pfeffer