

# Bärlauchsuppe

VEGETARISCH

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.  
ergibt ca. 1 Liter

1 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

500 g mehlig kochende Kartoffeln, in ca. 1 cm grossen Würfeln

8 dl Gemüsebouillon

3 Esslöffel Bärlauchblätter, in Streifen

1,8 dl Halbrahm (siehe Tipp)

3 Esslöffel Bärlauchblätter, fein geschnitten

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

**1.** Öl warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Kartoffeln kurz mitdämpfen. **2.** Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Kartoffeln zugedeckt 10 Min. köcheln. **3.** 4 Esslöffel Kartoffelwürfel herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, beiseite stellen. Restliche Kartoffeln ca. 10 Min. weiterköcheln, bis sie weich sind. Mit der Flüssigkeit und dem Bärlauch

fein pürieren. **4.** Den Rahm flaumig schlagen, Bärlauch darunter mischen. Die Hälfte davon unter die Suppe rühren, würzen, nur noch heiss werden lassen, restlichen Bärlauchrahm dazu servieren.

## Kartoffel-Croûtons

1 Esslöffel Olivenöl  
beiseite gestellte  
Kartoffelwürfel

2 Esslöffel Bärlauchblätter,  
fein geschnitten

**1.** Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kartoffelwürfel ca. 10 Min. knusprig braten. **2.** Den Bärlauch darunter mischen, zur Suppe servieren.

**Tipp:** den Rahm ca. 1 Std. vor dem Schlagen mit dem gehackten Bärlauch mischen, so wird das Aroma intensiver.

**Pro Person:** 18 g Fett, 5 g Eiweiss,  
26 g Kohlenhydrate, 1190 kJ (285 kcal)

