

**BÄRLAUCHSUPPE****Für 4 Personen**

 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Min. + 15 Min. köcheln  
 **Aufwand:** einfach

**Zutaten:**

1 EL Butter  
 1 l Gemüsebouillon kalt  
 1 Zwiebel  
 180 g Sauer-Halbrahm  
 2 Knoblauchzehen  
 3 EL Dinkelmehl oder Halbweissmehl  
 4 EL Olivenöl  
 4 Scheiben Vollkornbrot vom Vortag  
 40 g Bärlauch  
 Muskatnuss frisch gerieben  
 Salz

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

**1** Zwiebel und 1 Knoblauchzehe hacken. In Butter und 2 EL Öl andünsten. Mehl darüber stäuben und kurz anrösten. Mit kalter Bouillon ablöschen. Flüssigkeit unter Rühren aufkochen. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**2** Brot in 1 cm grosse Würfel schneiden. Im restlichen Öl 2–3 Minuten rösten. Restlichen Knoblauch dazupressen. Kurz mitrösten. Die Brotcroûtons sollten aussen knusprig und innen noch weich sein. Beiseite stellen.

**3** Bärlauch klein schneiden. Zur Suppe geben und kurz aufkochen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. 100 g Sauerrahm darunter mixen. Mit Salz und Muskat abschmecken. In vorgewärmte Schalen giessen. Restlichen Rahm darauf verteilen. Croûtons darüber streuen. Sofort servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 03/2007 auf Seite 18

**Nährwerte**

**Kalorien:** 1900 kj / 270 Kcal  
**Fett:** 19 g





**Eiweiss:** 16 g  
**Kohlenhydrate:** 55 g

**Ihre Optionen zu diesem Rezept**

Exklusiv für Abonnenten

 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

 [In den Einkaufszettel](#)  
 [Einkaufszettel drucken](#)  
 [Rezept drucken](#)  
 [Rezept verschicken](#)