

REZEPT

Bärlauchsuppe

LIVING
AT HOME



Foto: Ulrike Holsten

Zubereitungszeit: 35 Min.

ZUTATEN

Für 4 Personen

- 2 Frühlingszwiebeln
- 125 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 El Butter
- 100 ml Weißwein
- 150 g TK-Erbesen
- 600 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 125 g Bärlauch
- 100 g Crème fraîche
- Zucker
- 125 ml Vollmilch
- 1 El gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Mit den Frühlingszwiebeln in der heißen Butter andünsten. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Erbsen und Fond zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

2. Bärlauch putzen, waschen und trockenschütteln. Blätter bis auf zwei grob hacken. Suppe und Bärlauch in einen Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Danach zurück in den Topf geben. Crème fraîche zugeben und nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Prise Zucker abschmecken. Milch erwärmen, schaumig aufschlagen. Übrigen Bärlauch in Streifen schneiden. Suppe in Tassen anrichten. Milchschaum darauf verteilen. Mit etwas Muskat und Bärlauchstreifen bestreuen. Dazu: geröstete Bauernbrotstreifen mit Frischkäse und Kräutern, etwa Petersilie.

REZEPT DES TAGES

Ihre E-Mail-Adresse

NEWSLETTER BESTELLEN

Lesen Sie jetzt:

|

| ANZEIGE

| ANZEIGE

Hören Heute
Detmold: Dieses neue Hörgerät verkauft sonst keiner!

Gesund abnehmen
Bauchfett verschwunden – Gratis-Buch überrollt Diät-Branche