

Bärlauchsuppe

Zutaten (3 bis 4 Portionen):

2 EL Öl
100 g Bärlauchblätter
2 mittelgroße Kartoffeln
1 Pastinake
2 Karotten
10 cm einer Lauchstange
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen (optional)
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Hafersahne
Salz, Pfeffer, Muskat

So wird es gemacht:

Zwiebel und gegebenenfalls Knoblauch fein hacken. Gemüse waschen, schälen und in grobe Würfel, den Lauch in Ringe schneiden.

Öl im Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch eine Minute anbraten. Lauchringe und Gemüswürfel dazugeben und unter Rühren zwei Minuten braten.

Gemüsebrühe hineingießen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

In der Zwischenzeit Bärlauch waschen und in grobe Streifen schneiden. In die Suppe geben und mit einem Pürierstab mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zuletzt Hafersahne untermischen und die Suppe mit Gewürzen abschmecken.

Quelle: smarticular Verlag