

# Suppen Rezepte

## Bärlauchsuppe Mit Kräuter

Anzahl: 4 Portionen

Stichworte: Bärlauch, Suppe, Gemüse, Vorspeise, Eintopf

---

|    |  |       |  |
|----|--|-------|--|
| 1  | Handvoll Brennesseln, die Blätter                  | 1     | Zwiebel  |
| 1  | Handvoll Löwenzahn, die Blätter                    | 1     | Zehe Knoblauch oder Bärlauch                       |
| 1  | Handvoll Sauerampfer, die Blätter                  | 100 g | Butter   |
| 10 | Blätter Salbei, frisch, nach<br>- Belieben         | 1     | Tütensuppe (Käsecremsuppe)                         |
|    | Mehr Kräuter, nach Belieben<br>- (Tymian, Majoran) | 1     | Essl. Hühnerbrühe (Instant)                        |
|    |  | 2     | Essl. Sahne oder Creme fraiche<br>Salz und Pfeffer |

---

Die kleingeschnittene Zwiebel in der zerlassenen Butter hellgelb andünsten. Dann die gepresste Knoblauchzehe und die grob zerkleinerten Kräuterblättchen hinzufügen und kurz mitdünsten.

Mit dem Mehl bestäuben oder wahlweise die Käsecremesuppe hinzufügen; dann noch einen EL Hühnerbrühe (Instant) dazu und mit Wasser aufgiessen. Bitte variieren Sie die Wassermenge je nach gewünschter Konsistenz der Suppe.

Etwas köcheln lassen und mit dem Mixstab pürieren. Zum Verfeinern können Sie etwas Sahne oder Creme fraiche hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit ein paar gerösteten Brotroutons ein schmackhafter Auftakt eines Menüs. Oder mit Baguette und danach einem kleinen Obstsalat, auch eine eigenständige Mahlzeit.

:Zubereitungszeit: 30 Minuten

:Schwierigkeitsgrad: normal