Kartoffel-Suppe mit Bärlauchbutter

- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : '' });

Bärlauch, auch Waldknoblauch genannt, ist eine altbekannte Gewürz- und Heilpflanze. Da das Kraut mit der Knoblauch- und Zwiebelpflanze verwandt ist, ähnelt sie geschmacklich betrachtet dem Knoblauch.

Tipps rund um Bärlauch

Aus dem grünen Gewürz lassen sich viele leckere Kleinigkeiten wie Dips oder Soßen zaubern. Ein Bärlauch-Pesto ist zum Beispiel eine hervorragende Alternative zum italienischen Original, aber auch die in der Suppe verwendete Bärlauchbutter eignet sich für weitere Gericht. Sie kann als Grillbutter verwendet werden oder als Ersatz für die Kräuterbutter in Kräuter – Buttermilchbrötchen.
Der Waldknoblauch ist nicht nur in der Küche vielseitig einsetzbar, sondern zeugt auch von heilender Wirkung. Durch seine antibakterielle Eigenschaft stärkt er das Immunsystem und kämpft aktiv gegen bösartige, krankheitserregende Bakterien im Körper. Außerdem wird bei einem regelmäßigen Konsum von Bärlauch auch das Herz-Kreislauf-System unterstützt, da das Kraut sowohl den Blutdruck als auch den Cholesterinspiegel senkt.

Diese Kartoffelsuppe mit Bärlauch verspricht ein würziges Geschmackserlebnis und ist gerade in der kälteren Jahreszeit ein gesundes und warmes Gericht. Lassen Sie sich von ihr stärken und starten Sie mit voller Kraft in den bevorstehenden Winter.

Zutaten

- 250 Gramm Bärlauch, geputzt und gewaschen
- 2 EL kalte Butter
- 400 Gramm Kartoffeln in Würfeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 800 ml klare Fleischbrühe, wahlweise auch Gemüsebrühe
- 2 EL Pflanzenöl
- 125 ml Creme Fraîche
- 100 ml Sahne
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Sollten Sie keine frischen Kräuter zur Hand haben, so können Sie auch getrockneten Bärlauch kaufen.

Zubereitungsart

Schritt1

Den Bärlauch mit dem Stabmixer zerkleinern und mit der kalten Butter vermengen, wieder kalt stellen. 4 gehäufte EL Kartoffelnwürfel für die Suppe in kleine Würfel schneiden, knusprig braten und salzen. Bei Seite stellen.

Schritt2

Zwiebeln in Pflanzenöl glasig anschwitzen und die restlichen Kartoffelwürfel mit angehen lassen. Mit der Fleischbrühe aufgießen, ca. 20 – 25 min. köcheln bis die Kartoffeln weich werden.

Schritt3

Mit dem Pürierstab mixen, Sahne und Creme Fraîche kurz mit verkochen und abschmecken. Dann die kalte Bärlauch Butter „untermixen“ und sofort schön schaumig mixen. In vorgewärmte Suppenteller oder Tassen portionieren.

Schritt4

Darüber einen Klecks saure Sahne setzen und die knusprigen Kartoffelwürfel darüber streuen.

Rezeptart: Gebundene Suppen, Suppen, Vegetarisch **Zutaten:**Bärlauch, Kartoffel

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)452
- Eiweiß (g)11
- Fett (g)41
- KH (g)18
- Cholesterin (mg)110

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/baerlauch-kartoffelsuppe/