

## Bärlauch-Schaum Suppe



- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wir haben ein tolles Frühlingsrezept für eine leckere **Bärlauch-Schaum-Suppe** für Sie. Bei diesem cremigen Frühjahrssüppchen ist der Bärlauch zwar tonangebend, aber nicht erdrückend. Mit einfachen Zutaten ist die Bärlauch-Schaum Suppe im Handumdrehen zubereitet. Hierfür sind keine ausgefallenen Zutaten notwendig.

Ernährungsenthusiasten aufgepasst! Bärlauch ist nicht nur eine Gewürzpflanze, sondern gilt auch als **Heilpflanze**. Es fördert die Verdauung und schützt vor Erkältung. Außerdem senkt es erwiesenermaßen den Blutdruck und ist reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Im Vergleich hat es nahezu die gleiche positive Wirkung wie Knoblauch - an welches der Bärlauch auch geschmacklich erinnert.

Die **Saison** beginnt für den Bärlauch **Mitte April**. Ab da ist der frische Bärlauch auch auf dem Wochenmärkten und in gut sortierten Supermärkten zu kaufen.

## Zutaten

- 60 g Bärlauch, gewaschen, grob gehackt
- 100 g weißer Porree, geputzt, gewaschen, in Ringen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, feingewürfelt
- 60 g kalte Butter
- 0,5 l gute Hühnerbrühe
- 50 ml trockener Weißwein
- 100 g Kartoffeln, gewürfelt
- 100 ml Creme - fraiche
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Zwiebeln, Knoblauch und Porreeringe in etwas von der Butter farblos anschwitzen, die Kartoffelwürfel mit angehen lassen. Die Hühnerbrühe und den Weißwein aufgießen, salzen, pfeffern, 15 min. köcheln lassen.

### Schritt2

Mit dem Stabmixer pürieren, zurück aufs Feuer und Creme fraiche dazu geben, mit etwas Zitronensaft und Muskatnuss nachschmecken. Kurz vor dem Servieren den Bärlauch dazu geben und mit der restlichen, kalten Butter noch einmal „aufmixen. Mit gerösteten Buttercroutons bestreuen, schön ist auch ein verlorenes Ei.

## Was der Bärlauch noch so alles kann: Rezeptideen

Das geschätzte Wildgemüse Bärlauch eignet sich nicht nur wunderbar für Suppen wie unserem hier aufgeführten Bärlauch-Schaum-Süppchen, sondern auch für vieles mehr!

Geschmacklich erinnert Bärlauch an **Knoblauch, Zwiebeln und Schnittlauch**.

Das macht Bärlauch zu einer wunderbaren Zutat für diverse Dips: Gefüllte Kartoffeln mit frischen Pfifferlingen und Bärlauch Dipp, leckere Bärlauchbutter oder italienische Bärlauch Pesto.

Bei uns finden Sie außerdem ein tolles Pasta-Rezept für eine Frühlingszusammenführung von Spargel und Bärlauch: Spargelpasta mit frischen Bärlauch und gebratenen Garnelen. Für Fischliebhaber haben wir ein herrliches Rezept für gebratenes Forellenfilet mit Mandel und Bärlauchsauce.

Lassen Sie sich bei **GekonntGekocht** von einer Vielzahl an Rezepten und Zubereitungen inspirieren und stöbern Sie durch unsere vielseitigen Kategorien. Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Kochen!

**Rezeptart:** Deutsche Küche, Gebundene Suppen, Schnelle Rezepte, Suppen, Vegan, Vegetarisch

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)406
- KH (g)25
- Fett (g)19,5
- Eiweiß (g)23,3
- Ballast (g)1,5

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/baerlauch-schaum-suppe/>