



Bärlauch Schaumsüppchen mit gebratenen Garnelen

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Das heimische, gesunde Saisonsüppchen von März bis Juli. Schnell zubereitet und etwas ganz Feines für den Gaumen!

Zutaten

- 4-5 Garnelen
- 1 Bund Bärlauch, grob geschnitten
- 1/2 l kräftige Fleisch- oder Hühnerbrühe
- 1/2 l trockener Sylvaner
- 1/4 l Sahne
- 1/4 l Crème fraiche
- 1 mittegroße Zwiebel in Würfeln
- 1 fein geschnittene Knoblauch Zehe
- 1 Zitrone
- 2 El Mehl
- 60 - 80 g kalte Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Bärlauch Butter:

Schritt2

Den Bärlauch waschen, grob schneiden und mit der kalten Butter zu einer Bärlauch Butter verarbeiten.(Geht mit den Knethaken ganz gut)

Schritt3

.

Schritt4

Der Ansatz:

Schritt5

Die fein geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Butter glasig anschwitzen. das Mehl dazu geben und etwas „ausschwitzen“.

Schritt6

Mit der Brühe, dem Sylvaner, der Sahne sowie Crème fraiche aufgießen, glatt rühren und ca. 10 - 15 min. leise köcheln lassen. (Dann ist der Kleber im Mehl ausgekocht)

Schritt7

Die Bärlauch Butter erst jetzt zur Suppe geben. mit dem „Zauberstab“ schaumig aufmixen.

Schritt8

(So erhält man die natürliche grüne Farbe)

Schritt9

Ev. nachschmecken und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Saft nachschmecken.

Schritt10

Die Garnelen:

Schritt11

Die T.K. gefrosteten Garnelen kurz mit heißem Wasser übergießen, anschließend aus der Schale brechen. Mit einem kleinen Küchenmesser auf der Rückenseite einschneiden und den Darm ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Schritt12

In etwas heißem Öl, bei mittlerer Hitze, von jeder Seite 1 - 2 min. braten. Die Pfanne zurückziehen, die Garnelen „ausruhen“ lassen, keinesfalls übergaren.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Sofort in Suppentassen oder tiefen Tellern anrichten, die waagrecht halbierten Garnelen verteilen.

Rezeptart: Gebundene Suppen **Tags:** garnelen, lecker, ostern, saisonal, schaumsuppen, trendig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/baerlauch-schaumsueppchen-mit-gebratenen-garnelen/>