

Schaumige Bärlauch - Suppe mit Garnelen



- **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' : '' });
```

Eine leichte, raffinierte Bärlauchsuppe: „Stimmig-trendig“ passt zu vielem!

Zutaten

- 6 große Garnelen / Prawns, ohne Schale und Darm, küchenfertig
- 3 El Olivenöl für die Garnelen
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
- Für die Suppe:
- 30 g Markenbutter
- 30 g Weizenmehl, gesiebt
- 500 ml Bio Hühnerbrühe oder klarer Kalbsfond
- ½ Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ¼ l trockener Weißwein

- 100 g Sahne
- ca. 50 g Bärlauch Blätter
- 40 g kalte Butter für den Bärlauch
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, ein Spritzer Zitrone

Zubereitungsart

Schritt1

Der Suppenansatz:

Schritt2

Den Bärlauch putzen, gut waschen, und mit 40 g Butter fein pürieren.

Schritt3

20 - 30 g Butter in einem ausreichend großen Topf auslassen, das Mehl dazu geben, verrühren ohne Farbe nehmen zu lassen.

Schritt4

1 min. bei kleiner Hitze „ausschwitzten“ lassen und mit der Hühnerbrühe oder dem Kalbsfond aufgießen, salzen und pfeffern.

Schritt5

Ca. 10 min. leise köcheln lassen, dann den Weißwein, einen Spritzer Zitronensaft und die Sahne dazu geben.

Schritt6

Einmal „aufstoßen“ lassen und den pürierten Bärlauch mit dem Zauberstab schaumig untermixen

Schritt7

Die vorbereiteten Garnelen trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft marinieren.

Schritt8

In heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze 1 min. von jeder Seite anbraten, die Pfanne zurück ziehen und die Garnelen noch etwas „Ausruhen“ lassen.

Schritt9

Keinesfalls übergaren, rosa lassen. (Werden ja noch in die heiße Suppe gegeben)

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Die Garnelen waagrecht halbieren und jeweils 3/2 p. P. in vorgewärmten Teller oder Suppentassen geben. Ev. noch etwas steif geschlagene Sahne oder etwas Bärlauch - Pesto darüber geben und mit einem kleinen Bärlauch - Blättchen servieren.

Rezeptart: Gebundene Suppen **Tags:** bärlauch, garnelen, leicht, preiswert, saisonal, trendig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schaumige-baerlauch-suppe-mit-garnelen/>