Bärlauch Suppe



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	400 g
Butter	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	1 L
Bärlauch	100 g
Zitronen	1 St.
Schlagsahne	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Pürierstab, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.

2. In einem Topf Butter auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Kartoffeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.

3. Bärlauch waschen und grob hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß 100 ml Sahne steif schlagen.

4. Bärlauch und restliche Sahne zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken und auf Tellern verteilen. Mit geschlagener Sahne garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	256 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	8 g