



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

1 gelbe Zwiebel
3 EL Rapsöl
850 ml Gemüsesuppe
150 g Bärlauch
3 Erdäpfel
100 g Schlagobers
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Die Suppe mit gerösteten Brotwürfel und einem "Schlagobers Häubchen" servieren.:

Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:

- Katrin Fischer: *Privatrezept*

Bärlauchsuppe

mit einem Schlagobers Häubchen

Zubereitung

- Die Zwiebel und die Erdäpfel schälen und klein würfeln.
- Den Bärlauch gründlich waschen und in Streifen schneiden.
- Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Die Erdäpfelstücke dazugeben und kurz anrösten.
- Mit der Suppe aufgießen.
- Den Bärlauch dazugeben und für ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
- Anschließend die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Schlagobers dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals pürieren.