



**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



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

### 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.