



**Kochdauer:**

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

1 fein gehackte Zwiebel  
20 g Butter  
500 ml Gemüsesuppe  
1 Bund Bärlauchblatt  
1 Bund Spinatblatt  
250 g Schlagobers  
1 EL Erdäpfelstärke  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Salz

**Mein persönlicher Tipp**

Mir frisch gerösteten, knusprigen Knoblauchcroutons als Einlage servieren.



**Christa Jöchliger**

Seminarbäuerin im Bezirk Gänserndorf

## Bärlauch-Spinat-Cremesuppe



Foto: VrK/Franz Gleiß - Nicht zur freien Verwendung

### Zubereitung

- Zwiebel schälen, fein hacken und in einem heißen Topf mit etwas Butter goldbraun anschwitzen, mit dem Gemüefond aufgießen und aufkochen lassen.
- Bärlauch und Spinatblätter säubern, fein schneiden, in die Suppe geben und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.
- Das Schlagobers mit der Stärke verrühren und in die Suppe mengen. Kurz aufkochen lassen, mit dem Mixstab die Suppe cremig pürieren und gut abschmecken.