

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 Jöchlinger

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 Gemüsefond 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.