

# BÄRLAUCH – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 25. März 2014



Liebhaber von Bärlauch kommen jetzt wieder auf ihre Kosten. Es ist Erntezeit für diese Kräuter. Wie ihr [in diesem Beitrag](#) nachlesen könnt, unterstützt Bärlauch alle, die jetzt abnehmen oder fasten wollen. Heute habe ich einmal ein Bärlauchsüppchen ausprobiert, dass sehr leicht nachzukochen ist.



Bärlauchsüppchen – Bild 2014

**Zutaten für 2 Personen:**

- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (alternativ Cuisine)
- 1 Bund Bärlauch
- Basics: Salz, Pfeffer, Chili

**Zubereitung:**

Die Brühe mit der Sahne aufkochen. Bärlauch in der Zwischenzeit klein schneiden, ein wenig zum Garnieren beiseitestellen. Wenn die Suppe aufgekocht ist den Bärlauch hinzufügen und bei niedriger Temperatur 7 Minuten durchziehen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss wird die Suppe mit einem Pürierstab aufgeschäumt. In Gläser, Tassen oder Teller füllen, garnieren und servieren.

**Tipp:** Als Einlage schmecken in diesem Süppchen Räucherlachsstreifen, gebratene Garnelen oder einfach nur geröstetes Brot.

**Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:** [Gemüsequinoa nach Dr. Feil](#)

Nun wünsche ich euch einen guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen.

Eure Karin Knorr