

Bärlauchcremesuppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Stück Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 EL Öl
100 g Bärlauch
1 l Wasser
2 EL Würzbasis für Suppen
oder auch 1 Stück Suppenwürfel pflanzlich
Salz, Pfeffer, Muskat
1/8 l Schlagobers oder Sauerrahm



©Bild und Rezept von Elisabeth Schöpf, Diätologin des **avomed**

Zubereitung:

Den Bärlauch entstielen und waschen, gut ausdrücken und fein hacken. Würzbasis oder Suppenwürfel in Wasser auflösen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen. Den Bärlauch zugeben, mit der Suppe aufgießen und aufkochen. Obers oder Sauerrahm einrühren, die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Hinweis: Wenn man sich nicht sicher ist, ob es sich tatsächlich um Bärlauch handelt, hilft es diesen aufzuschneiden – dabei entsteht der typisch knoblauchartige Geruch. Bärlauch enthält Vitamin C, Magnesium und Eisen.

Alternativen:

- geht mit beinahe jedem anderen Gemüse
- verschiedenen Gewürzen und Kräutern
- Croutons z.B. aus altem Brot können als Einlage verwendet werden
- zum Binden von Suppen können auch Stärke, Mehl, Grieß, Getreideflocken, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln verwendet werden