

Rezept

Bärlauch-Flädle-Suppe

Ein Rezept von Bärlauch-Flädle-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

1 l Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
3 weiße Pfefferkörner	2 Stiele Thymian
2 Möhren	2 Eier
2 EL Milch	Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer	50 g Bärlauch
1- 2 EL Sonnenblumenöl	Gartenkresse zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe mit Lorbeer, Pfeffer und Thymian aufkochen und offen bei kleiner Hitze 5 Min. köcheln lassen.

2. Möhren schälen, fein würfeln. Eier und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bärlauch waschen, trockentupfen, putzen und fein hacken. Eiermilch und Bärlauch verrühren. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Eiermilch hineingeben. Bei schwacher Hitze langsam stocken lassen. Omelett in der Pfanne etwas abkühlen lassen, dann aufrollen.

3. Die Suppe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Aufkochen und die Möhrenwürfel hineingeben, nochmal 5 Min. köcheln. Omelettrolle aus der Pfanne nehmen und in dünne Streifen (Flädle) schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Bärlauchflädle in die heiße Suppe geben. Mit Kresse garnieren.