

Rezept

# Bärlauchschaum-Suppe mit Karamelltomaten

Ein Rezept von Bärlauchschaum-Suppe mit Karamelltomaten, am 31.05.2026

## Zutaten

2	Schalotten	2 EL	Rapsöl
150 ml	Weißwein	500 ml	Gemüse- oder Geflügelbrühe
50 g	Bärlauch	1 Bund	Petersilie
2-3 EL	saure Sahne	1/2	Zitrone
200 g	Sahne		Salz
	Pfeffer	4 Rispen	Kirschtomaten (à 3-5 Stück)
2-3 EL	Olivenöl	ca. 3 EL	Zucker
30 g	Butter		

## Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | Pro Portion Ca. 450 kcal

## Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und die Brühe dazugießen. Dann alles offen bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. um ein Drittel einkochen lassen.
2. Inzwischen den Bärlauch putzen, waschen und trocken schleudern. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Petersilie, Bärlauch und saure Sahne in einen Mixer geben und zu einer feinen Paste pürieren.
3. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. 150 g Sahne zur Suppe gießen, die Suppe aufkochen und offen bei mittlerer Hitze in 6-8 Min. um die Hälfte einkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Den Backofengrill vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kirschtomaten mit den Rispen waschen, trocken tupfen und großzügig mit dem Olivenöl beträufeln, dann in Zucker wälzen. Die Tomatenrispen auf das Backblech legen und unter dem Grill in 4-5 Min. karamellisieren lassen.
5. 50 g Sahne mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Sahne mit Bärlauchpaste und Butter in die Suppe geben und alles mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Die Suppe in tiefen Teller anrichten und die Karamelltomaten hineingeben.