

Rezept

Bärlauchsüppchen mit Lachs

Ein Rezept von Bärlauchsüppchen mit Lachs , am 09.06.2026

Zutaten

400 ml Gemüsebrühe (aus dem Glas)	100 g Sahne
Salz	weißer Pfeffer
Cayennepfeffer	30 g junge Bärlauchblätter (ca. 1 Hand voll)
1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Vollkornbrot
2 Scheiben Räucherlachs	2 TL saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe mit der Sahne in einem Töpfchen bei milder Hitze in 8-10 Min. etwas einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 2 Prisen Cayennepfeffer abschmecken.
2. Den Bärlauch waschen und trockentupfen. 2 Blätter zur Seite legen, den Rest sehr fein schneiden und in die Brühe geben. Nicht mehr köcheln lassen.
3. Die Knoblauchzehe schälen. Das Brot toasten und mit dem Knoblauch einreiben. Das Brot in kleine Würfel schneiden. Den Lachs und die beiden Bärlauchblätter in dünne Streifen schneiden.
4. Die Suppe portionsweise mit Brotcroûtons, Lachsstreifen und frischem Bärlauch bestreuen. Einen Klecks saure Sahne in die Mitte geben und sofort servieren.