

## Rezept

# Bärlauchsuppe

Ein Rezept von Bärlauchsuppe, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>100 g</b> Knollensellerie
<b>1</b> Möhre	<b>1</b> mehlig kochende Kartoffel
<b>100 g</b> Bärlauch	<b>1 EL</b> Butter
<b>900 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)	<b>100 ml</b> Weißwein
<b>200 g</b> Sahne	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Sellerie und die Möhre putzen und schälen, die Kartoffel schälen. Das Gemüse klein würfeln. Den Bärlauch waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.
2. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Die Hälfte des Bärlauchs dazugeben und kurz mit anbraten. Das Gemüse dazugeben und alles mit Gemüsebrühe und Weißwein aufgießen. Alles ca. 15 Min. leise kochen lassen. Inzwischen die Sahne steif schlagen.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab durchmischen und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der übrigen Bärlauchstreifen in die Suppe geben und 2-3 Min. ziehen lassen. Die geschlagene Sahne unterziehen. Die Suppe auf zwei Teller verteilen und die restlichen Bärlauchstreifen darüber streuen.