

## Rezept

# Bärlauchsüppchen mit Lachs

Ein Rezept von Bärlauchsüppchen mit Lachs , am 14.12.2025

## Zutaten

**400 ml** Gemüsebrühe (aus dem Glas)

Salz

Cayennepfeffer

**1** Knoblauchzehe

**2 Scheiben** Räucherlachs

**100 g** Sahne

weißer Pfeffer

**30 g** junge Bärlauchblätter (ca. 1 Hand voll)

**1 Scheibe** Vollkornbrot

**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.