Rezept

Bärlauchsuppe mit Petersiliensahne und Croûtons

Ein Rezept von Bärlauchsuppe mit Petersiliensahne und Croûtons, am 09.06.2025

Zutaten

200 g	mehligkochende Kartoffeln
2 EL	neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
100 g	Bärlauchblätter
	Pfeffer
4 Stängel	glatte Petersilie
2 EL	Butter
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
200 g	Sahne
2 Scheiben	Toastbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe Kartoffeln waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffelraspel hinzufügen und 800 ml Wasser angießen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen lassen.

2. Inzwischen den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Zwei Drittel der Blätter kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und noch ca. 5 Min. mitkochen lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann den restlichen Bärlauch und 4 EL Sahne unterrühren und alles offen bei schwacher Hitze noch ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Währenddessen für die Petersiliensahne Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die restliche Sahne halbsteif schlagen, in eine kleine Schale füllen und mit Petersilie bestreuen.

4. Für die Croûtons Brotscheiben entrinden und in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze leicht rösten. Suppe mit Croûtons anrichten und mit Petersiliensahne servieren.