

Rezept

# Würzige Bärlauchsuppe mit Röstzwiebeln

Ein Rezept von Würzige Bärlauchsuppe mit Röstzwiebeln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln (ca. 130 g)	<b>10 g</b> Rapsöl (1 EL)
<b>30 g</b> Mehl	<b>15 g</b> Gemüsebrühe (Instant)
<b>1 Bund</b> Bärlauch	<b>100 g</b> Sahne
<b>1</b> Eigelb (M)	<b>2 EL</b> Röstzwiebeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 16 g F, 4 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 3 cm lange Stücke schneiden und im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 hacken. Das Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Das Öl hinzufügen und die Zwiebeln 3 Min./120°/Stufe 1 dünsten. Das Mehl daraufstreuen und 3 Min./100°/Stufe 1 anschwitzen. Instant-Brühe sowie 700 ml Wasser hinzufügen und alles 7 Min./90°/Stufe 4 kochen.
2. Den Bärlauch verlesen, waschen und grob schneiden. Die Hälfte des Bärlauchs mit 50 g Sahne in den Mixtopf geben. Die Suppe zunächst 7 Min./90°/Stufe 1 garen, dann 20 Sek./Stufe 4-8 stufenweise ansteigend fein und cremig pürieren.
3. Restlichen Bärlauch mit einem Messer von Hand fein schneiden und zur Suppe in den Mixtopf geben. Das Eigelb mit der restlichen Sahne verquirlen und hinzufügen. Die Suppe 3 Min./90°/Stufe 1 erhitzen. Mit Röstzwiebeln bestreut servieren.