

BRUNNENKRESSE-BÄRLAUCH-SUPPE MIT SPECK-CHIPS



XXXLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE SUPPE

- 2 Zwiebeln
- 300 g Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 250 g Sahne
- Salz und Pfeffer
- 2 Bund Bärlauch
- 100 g Brunnenkresse
- 1 Spritzer Zitronensaft

FÜR DIE GARNITUR

- Etwas Bärlauch
- Etwas Brunnenkresse
- 100 g Bacon
- 2 EL Crème fraîche

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 113 kcal
- 1 g Eiweiß
- 11 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 40 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin glasig dünsten, Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten.
2. Gemüsebrühe und Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen Bärlauch und Brunnenkresse waschen, putzen, trocken schleudern und grob schneiden. Die Kräuter für die Garnitur ebenfalls waschen und trocken schleudern, dann den Bärlauch in feine Streifen schneiden und die Brunnenkresse grob zupfen.
4. Bacon in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett kross auslassen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brunnenkresse und Bärlauch zur Suppe geben und kurz mitköcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Die Suppe auf Teller und in Schalen geben und mit Crème fraîche, Bärlauch und Brunnenkresse garnieren. Den Bacon in kleine Stücke brechen und über die Suppe streuen.



REISER RÄT

Wenn es Ihnen im Sommer schnell zu warm wird, dann greifen Sie zu kühlenden Lebensmitteln wie Quark, Joghurt, Minze oder Gurke.

