

# Bärlauchsuppe mit Frischkäse und Croûtons



## Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Bärlauchsuppe

- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 2 Bund Bärlauch oder 100 g aufgetauter TK-Bärlauch
- 650 ml Gemüsebrühe
- 450 ml Milch
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Bio-Zitrone

- 150 g Frischkäse, Doppelrahmstufe

Für die Croûtons

- 200 g Vollkornbrot
- 2 EL Butter

Außerdem

- Frischer Bärlauch oder Bärlauchblüten zum Garnieren

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 103 kcal
- 3 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 9 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 30 Minuten**

## Zubereitung

1. Für die Croûtons Vollkornbrot in grobe Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne bei niedriger Hitze schmelzen. Brotwürfel zugeben und rundherum goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abkühlen lassen.
2. Für die Suppe Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Butter in einem Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Zwiebel dazugeben und 3 Minuten glasig andünsten.
3. Bärlauch zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Milch angießen und alles aufkochen lassen. Stärke in Wasser glatt rühren, in die kochende Flüssigkeit geben und Suppe 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend fein pürieren.
4. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.
5. Frischkäse unter die Suppe rühren, mit einem Pürierstab aufschäumen und auf Teller verteilen. Mit Bärlauchstreifen oder Bärlauchblüten garnieren und Croûtons dazu servieren.



## REISER RÄT

Sollte Ihnen Bärlauch allein zu intensiv schmecken, können Sie einen Teil durch Petersilie ersetzen.

