

Bärlauchsuppe

Zutaten | 4 Portionen

100 g	Bärlauch, frisch
5	mittelgroße Kartoffeln
1	Zwiebel
1 l	Gemüsebrühe (Instant)
50 ml	Sahne
	Salz und Pfeffer
2 EL	Butter

Zubereitungszeit: 10 Min., Kochzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und mit der Butter in einem Topf goldgelb anschwitzen.
- Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Bärlauch waschen.
- Die Gemüsebrühe zu den Zwiebeln gießen, Kartoffeln und Bärlauchblätter dazugeben (4 Blätter für die Dekoration übrig lassen).
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Die Suppe pürieren und die Sahne unterheben.
- Das Ganze nochmals kurz aufkochen lassen und heiß, mit dem Bärlauchblatt garniert, servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 408 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
161 kcal	8,82 g	15,4 g	3,55 g	78,3 mg