

# 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 |