

Bärlauchcremesuppe



Zutaten für 4 Personen

- 700 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Bärlauch (etwa 150 g)
 - Pfeffer
 - Muskat
 - Salz
- 100 ml Milch (3,5% Fett)

Zubereitung

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Die Kartoffeln in der Gemüsebrühe 20 – 25 Minuten kochen lassen.
- Den sorgfältig gewaschenen Bärlauch hinzugeben und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit Pfeffer, Muskat und eventuell etwas Salz würzen.
- Mit dem Mixstab gut durchpürieren und zuletzt die Milch unterrühren.

Angaben pro Portion

Energie	170 kcal
Fett	2,5 g
Kohlenhydrate	29,6 g
Eiweiß	6,0 g
Ballaststoffe	3,0 g

Tipps

Bärlauch kann gut eingefroren werden. Hierfür den Bärlauch sorgfältig waschen, putzen und kurz blanchieren.

Bärlauch selber sammeln sollte nur, wer sich botanisch auskennt, um eine Verwechslung mit den giftigen Maiglöckchenblättern zu vermeiden.