Bärlauchsuppe



Ich bin ja ein Suppenkasper. Suppe kann ich in allen Formen und Farben essen. Das habe ich wohl von meinem Großvater. Der hatte einen Schrebergarten, in dem er alle möglichen Gemüsesorten angebaut hat. Unser Garten war direkt gegenüber und immer, wenn ich zu meinem Opa in die Gartenlaube gekommen bin, stand ein Topf auf seinem Herd mit Gemüsesuppe. Er hatte immer ein Süppchen parat. Es war immer eine Freude, ihn dabei zu beobachten wie er seine Suppe gelöffelt hat. Er hatte so eine Freude dabei und ich höre sein „oh das ist gut“ heute noch, als wäre er hier bei mir am Esstisch. Das ist leider schon über 30 Jahre her, denn mein Opa ist schon lange gestorben. Aber die Erinnerung an ihn trage ich im Herzen und seine Vorliebe für Suppen habe ich in die Wiege gelegt bekommen. Neben Kartoffel- und Kürbissuppe ist die Bärlauchsuppe einer meiner liebsten Arten. Falls du dich wunderst, warum ich in dem Rezept nur eine Kartoffel verwende: die Kartoffel sorgt für die Sämigkeit der Suppe. Möchtest du ein Gericht ohne Kohlenhydrate kochen, so kannst du die Kartoffel auch weglassen. Nimm dann fürs Erste 100 ml Brühe weniger und gib sie erst am Schluss nach Bedarf noch dazu. Nun lass uns aber loslegen mit dem Rezept:

Zutaten

1 Schalotte

30 g Butter

1 mittelgroße Kartoffel mehlig kochend

100 ml Weißwein trocken

500 ml Gemüsebrühe

100 g Bärlauch gewaschen und entstielt

Salz, Pfeffer, Chili (optional)

125 ml Sahne

1. Schäle die Schalotte und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie mit der Butter in einen Topf und schwitze sie an.
2. Schäle die Kartoffel und schneide sie grob in Stücke. Gib sie anschließend zu den Zwiebelwürfel in den Topf und dünste alles weitere 5 Minuten an.
3. Lösche mit Weißwein ab, lass den Wein kurz aufkochen und gib anschließend die Gemüsebrühe dazu.
4. Die Suppe sollte nun ca. 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Schneide den Bärlauch in Streifen, gib sie und die Sahne zur Suppe dazu und würze mit Salz und Pfeffer. Ich gebe noch ein paar Krümel Chili mit rein für den gewissen Pepp.
6. Lass alles noch mal kurz aufkochen. Der Bärlauch verliert beim Kochen schnell an Farbe und Geschmack, koche ihn darum nicht zu lange.
7. Mixe die Suppe mit einem Stabmixer direkt im Topf auf.

Frisches Brot oder mit Olivenöl geröstete Brotwürfel passen super dazu.