

Cremige Bärlauchsuppe mit Gemüsechips

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 mittelgroße Kartoffeln
2 Esslöffel Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
150 g Bärlauch
100 g Spinat
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Für das Topping

1 mittelgroße Möhre
1 mittelgroße Rote Bete
1 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Handvoll Bärlauch

Es ist Bärlauchzeit! Das heißt: Zeit, so viele Rezepte wie möglich auszuprobieren, um den leckeren Geschmack der Frühjahrs-pflanze auszukosten. Dabei sollte diese cremige Suppe mit Bärlauch und Spinat auf keinen Fall fehlen. Sie ist wunderbar würzig und zugleich super frisch. On top gibt es knusprige Gemüsechips aus Roter Bete und

Möhren.

- 1 -

Backofen auf 190 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Rote Bete und Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden.

- 2 -

Gemüse auf das Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen, bis es knusprig ist.

- 3 -

Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und würfeln.

- 4 -

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin 2 Minuten andünsten. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 2 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. Mit dem Spinat in den Topf geben und weitere 5 Minuten mitkochen. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Für das Topping der Suppe Bärlauch in Streifen schneiden und zusammen mit den Gemüsechips auf der Suppe verteilen.