

Bärlauchsuppe mit Rote Bete Chips

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

650 ml Gemüsebrühe
500 ml Sahne
4 Kartoffeln
150 g Bärlauch
1 Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer

Für die Rote Bete Chips

1 Rote Bete Knolle (ca. 200 g)
2 Esslöffel Pflanzenöl
Meersalz

Für das Topping

Bärlauch 4 Blätter
50 g Pinienkerne
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Stab- oder Standmixer

Frühjahr ist seine Zeit und dann kannst du zuschlagen! Ob Salz, Butter oder Suppe - Bärlauch ist vielseitig einsetzbar und verleiht mit seinem leicht scharfen, knoblauchartigen Geschmack jedem Rezept ein tolles Aroma.

- 1 -

Für die Rote Bete Chips Backofen auf 160 C° vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden.

- 2 -

Rote Bete Scheiben gleichmäßig auf dem Backblech auslegen, mit Öl beträufeln und mit etwas Meersalz bestreuen. Im heißen Ofen 25 Minuten backen.

- 3 -

Für die Suppe Zwiebel und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Bärlauch putzen und grob hacken.

- 4 -

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Kartoffeln und Frühlingszwiebel hinzugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Sahne aufgießen, Zucker unterrühren. Die Hälfte des Bärlauchs zur Suppe geben und alles ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

- 5 -

Restlichen Bärlauch hinzufügen, Topf von der Hitze nehmen und Suppe mit einem Pürierstab oder in einem Mixer grob pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun anrösten. Suppe in

Bärlauch gibt es leider nicht das ganze Jahr. Doch im

Bärlauchsuppe mit Rote Bete Chips

Schüsseln füllen und mit Rote Bete Chips, Pinienkernen, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Bärlauch garnieren.