

## 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 Bärlauchsuppe** mit 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.