

## Bärlauch-Kartoffelsuppe: Einfach, lecker & gesund



Der Frühling bringt frischen Bärlauch mit sich, der Eure Küche mit seinem knoblauchartigen Aroma bereichert. Eine Bärlauch-Kartoffelsuppe ist nicht nur lecker, sondern auch einfach und schnell zubereitet. Hier findet Ihr ein ausführliches Rezept mit hilfreichen Tipps.

### ..... Zutaten für 4 Personen Bärlauch-Kartoffelsuppe .....

#### Zutaten:

- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Butter oder Pflanzenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 g frischer Bärlauch
- 200 ml Sahne oder eine pflanzliche Alternative
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: ein Spritzer Zitronensaft
- Optional: Muskatnuss oder Chiliflocken für mehr Würze

#### Vorbereitung:

- Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken.
- Den Bärlauch vorsichtig waschen, trocken tupfen und grob schneiden.

## Zubereitung der Bärlauch-Kartoffelsuppe

1. Butter oder Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten, bis sie eine leichte Bräune bekommt. Das gibt der Suppe eine leicht süße Note. Danach die Kartoffelwürfel dazugeben und 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit anschwitzen.
2. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
3. Den Bärlauch in die heiße Suppe geben und nur noch 2-3 Minuten ziehen lassen. Danach mit einem Stabmixer pürieren, bis die Suppe eine schön cremige Konsistenz erreicht.
4. Die Sahne einrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Falls gewünscht, mit einer Prise Muskatnuss oder Chiliflocken würzen.
5. Die Suppe in Schalen füllen und nach Belieben mit etwas Sahne, frischen Bärlauchblättern oder gerösteten Brotroutons garnieren.



### Tipps für ein gelungenes Ergebnis:

- Damit der Bärlauch sein Aroma behält, sollte er erst kurz vor dem Pürieren zur Suppe gegeben werden.
- Falls Ihr die Suppe besonders aromatisch wollt, könnt Ihr noch eine gehackte Knoblauchzehe mitdünsten.
- Falls Ihr eine besonders cremige Konsistenz bevorzugt, könnt Ihr ein paar Kartoffelwürfel länger mitkochen lassen, sodass sie sich fast auflösen.
- Wer es stückiger mag, kann die Suppe nur leicht mixen oder einige Kartoffelstücke vor dem Pürieren entnehmen und später wieder hinzufügen.
- Zitronensaft hebt den Geschmack des Bärlauchs hervor und verleiht der Suppe eine leichte Frische.
- Nutzt möglichst frischen Bärlauch, um das volle Aroma zu genießen.
- Die Menge der Gemüsebrühe kann angepasst werden, um die Suppe dicker oder dünnflüssiger zu gestalten.
- Hafer- oder Sojasahne sind eine gute vegane Alternative zur herkömmlichen Sahne.

## Leckere Toppings & Variationen

- Ein paar geröstete Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder gehackte Walnüsse geben der Suppe einen angenehmen Crunch.
- Ein paar Tropfen selbstgemachtes Bärlauch- oder Kräuteröl verstärken das Aroma.
- Ein Klecks Crème fraîche oder pflanzlicher Joghurt sorgt für eine noch cremigere Konsistenz.
- Geriebener Parmesan, Pecorino oder ein würziger Bergkäse runden die Suppe geschmacklich ab.
- Dünne Scheiben Baguette oder Vollkornbrot knusprig rösten und als Einlage verwenden.

## Einkauf & Lagerung

### Bärlauch:

- Erhältlich von März bis Mai.
- Achtet auf saftig grüne, frische Blätter ohne braune Stellen.
- Im Kühlschrank, in ein feuchtes Tuch gewickelt, hält er sich bis zu zwei Tage.

### Kartoffeln:

- Wählt mehligkochende Sorten für eine cremige Konsistenz.
- Lagert sie kühl, dunkel und trocken.

## Häufige Fragen zu Bärlauch und zur Bärlauch-Kartoffelsuppe (FAQ):

1. Kann ich auch anderen Bärlauch verwenden, z. B. tiefgefrorenen?  
Ja, tiefgefrorener Bärlauch ist möglich, aber frischer bringt ein intensiveres Aroma.
2. Welche Kartoffelsorte ist am besten für die Suppe?  
Mehligkochende Kartoffeln sorgen für die cremigste Konsistenz.
3. Kann ich Zwiebeln weglassen oder ersetzen?  
Ja, Schalotten oder Lauch sind milde Alternativen.
4. Muss ich den Bärlauch vorher blanchieren?  
Nein, frischer Bärlauch wird nur kurz in die heiße Suppe gegeben, um Aroma zu erhalten.
5. Wie wird die Suppe besonders cremig?  
Durch längeres Kochen der Kartoffeln und feines Pürieren - Sahne oder vegane Alternativen helfen zusätzlich.
6. Wann gebe ich den Bärlauch dazu?  
Ganz am Ende - nur 2-3 Minuten vor dem Pürieren, damit das Aroma erhalten bleibt.
7. Kann ich die Suppe stückig lassen?  
Ja, einfach vor dem Pürieren ein paar Kartoffelstücke entnehmen und später wieder hinzufügen.
8. Wie vermeide ich, dass die Suppe zu flüssig wird?  
Reduziere die Gemüsebrühe leicht oder koche die Suppe etwas länger ein.
9. Wie kann ich die Suppe würziger machen?  
Mit Muskatnuss, Chili, geriebenem Käse oder etwas Knoblauch (optional).
10. Kann ich Zitronensaft wirklich verwenden?  
Ja. Ein Spritzer hebt den Geschmack des Bärlauchs und bringt Frische.
11. Welche Toppings passen gut dazu?  
Crème fraîche, geröstete Kerne, Kräuteröl, Baguette oder geriebener Käse.
12. Ist die Suppe vegan?  
Mit pflanzlicher Sahne (z. B. Soja oder Hafer) wird sie problemlos vegan.
13. Welche Alternativen gibt es zu Sahne?  
Sojasahne, Hafersahne, Kokosmilch (für leichte Süße) oder Cashew-Creme.

14. Kann ich die Suppe glutenfrei zubereiten?  
Ja, sie ist von Natur aus glutenfrei – achte nur auf die Gemüsebrühe.
15. Wie lange hält sich die Suppe im Kühlschrank?  
2-3 Tage luftdicht verschlossen.
16. Kann ich die Suppe einfrieren?  
Ja, am besten ohne Sahne einfrieren und beim Aufwärmen frisch hinzugeben.
17. Wie wärme ich die Suppe richtig auf?  
Langsam erhitzen und eventuell mit etwas Brühe oder Sahne auffrischen.
18. Passt die Suppe zu einem Menü?  
Ja, perfekt als Vorspeise oder leichtes Hauptgericht mit Brot.
19. Kann ich die Suppe auch Kindern servieren?  
Ja, einfach mild würzen und ohne scharfe Toppings servieren.
20. Was tun, wenn der Bärlauch bitter schmeckt?  
Nur frische, junge Blätter verwenden - ältere können bitter sein.