

Bärlauch-Suppen-Rezepte

weitere Infos auf meinem Blog:

<http://wildkraeuterrezepte.blogspot.com/>

Bärlauch-Suppen-Rezepte	- 1 -
Bärlauchcremesuppe	- 2 -
Bärlauchsuppe	- 2 -
Bärlauch-Suppe mit Karotte	- 2 -
Bärlauchsuppe mit Kartoffeln	- 3 -
Bärlauchsuppe (auf Mehlschwitze) - 4 -	
Bärlauchsuppe (mit Eiern) - 4 -	
Bärlauch - Suppe (mit Rinderbrühe) - 5 -	
Bärlauch - Suppe (mit Suppengemüse) - 5 -	
Bärlauch-Suppe (mit Emmentaler)- 6 -	
Bärlauch-Schaumsüppchen (mit Wermut) - 6 -	
Frühlingsuppe mit Bärlauch und Brennessel - 7 -	
Bärlauch- Brennessel - Creme-Suppe - 8 -	
Kohlrabisuppe mit Bärlauch - 8 -	
Bärlauch-Spinatsuppe - 9 -	
Bärlauch-Kartoffelcreme-Suppe - 9 -	
Kartoffelsuppe mit Bärlauch, Dörripflaumen und Speck - 10 -	
Bärlauch-Suppe mit Brotwürfeln - 11 -	
Bärlauch-Suppe mit Ei und Karotte - 11 -	
Bärlauchcremesuppe mit Pochiertem Wachtelei - 12 -	
Bärlauchsuppe mit gerösteten Pinienkernen - 13 -	
Bärlauchsüppchen mit Krebschwänze - 14 -	
Bärlauchsuppe mit Käsepressknödel - 15 -	
Bärlauchsuppe mit Schnecken - 16 -	
Bärlauchsuppe mit Thunfischcarpaccio - 17 -	
Bärlauchsuppe mit Seehecht und Kartoffeln - 17 -	
Bärlauchsuppe mit gebratenen Streifen von der Lammhüfte - 18 -	

Bärlauchcremesuppe

Zutaten : (4 Portionen)

250 g Bärlauch, samt Zwiebeln (eine Schüssel voll)

2 mittl. Zwiebeln

40 g Butter

1 l Fleischbrühe

250 ml Rahm (oder süsse Sahne)

; Salz

Zubereitung :

Mit einer kleinen Schaufel oder einem Stecheisen den Bärlauch samt Zwiebeln ernten, sorgfältig waschen und kleinschneiden. Zusammen mit der feingewiegten Zwiebel in der heißen Butter kurz andünsten, mit der Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend pürieren, mit dem Rahm verfeinern und mit Salz abschmecken.

Bärlauchsuppe

1 Zwiebel in Würfel schneiden, in Butter andünsten. 100 g Bärlauchblätter waschen, fein hacken und dazugeben, mit 1 l Fleischbrühe auffüllen und kurz kochen lassen. Pürieren und 250 g Creme fraiche unterrühren. 1 Eßl. Mehl mit 2 Eßl. Wasser anrühren und zur Suppe geben, nochmals kurz aufkochen. 2 Eigelb verquirlen und unter die nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Schmeckt mit Stangenweißbrot serviert sehr gut.

Bärlauch-Suppe mit Karotte

Portionen: 4 Portionen

Zutaten

200 Gramm Junger Bärlauch

1 Essl. Öl

1 Zwiebel; fein gehackt

1 Karotte; zerkleinert

1 Kartoffel; gewürfelt

50 ml Trockener Weißwein

1 Liter Gemüsebouillon

100 ml Schlagrahm

Salz

Pfeffer
Cayennepfeffer

Den Bärlauch waschen, Stiele entfernen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Bärlauch im Öl dünsten, Karotte und Kartoffeln zugeben und mitdünsten. mit dem Weisswein ablösen, etwas einköcheln lassen. Die Gemüsebouillon dazugeben, aufkochen und auf kleinem Feuer fünfzehn bis zwanzig Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Die Suppe pürieren. Danach die Bärlauchcreme aufkochen, den geschlagenen Rahm darunterziehen und abschmecken.

Einlagen: In feine Streifen geschnittene Bärlauchblätter über die Suppe streuen.

Bärlauchsuppe mit Kartoffeln

Für 4 Personen

- * 100 g Kartoffeln, mehlig kochend
- * 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- * 400 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- * 100 ml Vollmilch
- * 1/4 TL Meersalz
- * Prise Pfeffer und Muskat
- * 50 ml Sahne
- * 8-10 Blätter Bärlauch, fein geschnitten

Kartoffeln gut abbürsten, würfeln und mit Zwiebelwürfeln in Gemüsebrühe oder Wasser weichkochen. Anschließend pürieren, Vollmilch zugeben und mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sahne kurz vor dem Servieren in die heiße Suppe einrühren.

Bärlauchstreifen zugeben und sofort servieren.

Alternativ können Brennessel, Giersch, Löwenzahn, Sauerampfer, Sauerklee und Wiesenknopf verwendet werden.

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten

Tip: Bärlauch bringt den besten Geschmack, wenn er kurz vor dem Verzehr zugegeben wird. Ein längeres Warmhalten und Kochen schadet dem Geschmack und kann zu einer grauen Verfärbung führen.

