

Bärlauch-Erbesen-Suppe mit Croutons

Wir freuen uns jedes Jahr auf den Frühling und die Zeit, wenn der Bärlauch zu sprießen beginnt. Sobald wir unsere Chance wortwörtlich riechen, machen wir einen gemütlichen Ausflug zum Sammeln der herrlich nach Knoblauch duftenden, grünen Blätter. Das erste Bärlauch-Rezept des Jahres teilen wir sehr gerne mit euch, weil uns der Geschmack der Suppe auf Anhieb begeistert hat. Was meint ihr?



Rezepttyp

- Hauptspeise/Vorspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 30 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 Hauptspeisen oder 4 Vorspeisen

für die Suppe:

- 1 mittelgroße Zwiebel geschält und gewürfelt
- 2 mittelgroße mehligke Erdäpfel geschält und gewürfelt (ca. 250g)
- 600ml Gemüsebrühe
- Prise Muskat
- 100g Bärlauch gewaschen und grob gehackt
- ½ Tasse Erbsen tiefgefroren (ca.100g)
- 50ml pflanzliche Kochsahne
- Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- rosa Beeren optional
- etwas vegane Butter oder Pflanzenöl

für die Croutons:

- 3-4 Scheiben (glutenfreies) Brot gewürfelt
- etwas vegane Butter
- Kräutersalz

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. In einem großen Topf die vegane Butter bzw. das Öl erhitzen und die Zwiebel mit einer Prise Salz glasig anbraten.
2. Die Erdäpfelwürfel dazugeben und für ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren mitrösten.
3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Die Erdäpfel sollten dann weich sein.
4. In der Zwischenzeit bereiten wir die Croutons zu. Dafür die vegane Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel rundum knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen, mit einer Prise Kräutersalz bestreuen und beiseite stellen.
5. Nun kommen die Erbsen und der gehackte Bärlauch zur Suppe. Die Suppe noch einmal für 3 Minuten leise köcheln lassen.
6. Die Kochsahne dazugeben und mit dem Pürierstab zu einem cremigen Süppchen mixen.
7. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Croutons bestreut servieren. Wer mag, der toppt seine Suppe für den extra Kick noch mit rosa Beeren.



Rezeptbeschreibung

Da die Suppe einfach super gelungen ist und herrlich schmeckt, gibt es hier ausnahmsweise keine Variationsempfehlungen von unserer Seite. Der gekochte Bärlauch hinterlässt im Vergleich zu Knoblauch keinen unangenehmen Mundgeruch, daher ist Schmusen erlaubt 😊.

i FOKUS DER WOCHE: [Bärlauch](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik