

Bärlauchschaumsuppe

Gruppe: Suppen für 6 Personen

Zutaten:

0,50 St.	Zwiebel
3 dag	Butter
0,12 l	Weißwein
1,5 l	Gemüsefond
0,25 l	Schlagobers
10 dag	Bärlauch
	Salz, Pf. aus der Mühle
0,1 l	geschlagene Sahne

Püree:

600 dag	Erdäpfel mehlig
3 dag	Butter
0,15 l	Milch
	Salz, Muskat

Chips:

20 dag	Kartoffel mehlig
	Öl zum Ausbacken



Zubereitung:

- feingeschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, mit Fond und Schlagobers auffüllen und ein paar Minuten köcheln lassen
- für das Püree mehlig Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, passieren und mit der Butter-Milchmischung und den Gewürzen mixen
- für die Chips die Kartoffel schälen, dünn schneiden und im heißen Öl knusprig ausbacken
- den Bärlauch waschen, fein schneiden, zur Suppe hinzufügen und zu einer feinen Konsistenz im Mixglas mixen und zuletzt die geschlagene Sahne einrühren

Bärlauch

Der Bärlauch ist eine der ersten wild wachsenden grünen Köstlichkeiten im Frühling, er enthält neben reichlich Chlorophyll auch viel Vitamin C. Er fördert die Verdauung, beruhigt den Bauch und hilft gleichzeitig beim Entgiften.

Gelenkschmerzen können damit gelindert und das Herz vorbeugend geschützt werden.



Das Gastronomie-Team der HLW Karnische Region wünscht Ihnen viel Freude beim Herstellen dieser Köstlichkeit und einen guten Appetit!