

## Die gesunde Bärlauchsuppe mit Einlage

**Zubereitungszeit:**

ca. 40 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

1 Liter Gemüfefonds  
1 Bund frischen Bärlauch  
2 EL Butter  
50 ml Rahm  
2 mehligte Kartoffeln, geschält und klein geschnitten  
Fleur de Sel  
Marsala  
Weißer Pfeffer  
Muskatnuss

**Etwas fein geschnittenen Bärlauch für die Suppendekoration auf die Seite legen!**

### Einlage:

Altbackenes Schwarzbrot  
Etwas Olivenöl



### Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden und im Gemüfefonds weich kochen.  
Den Bärlauch mit kaltem Wasser gut waschen, abtupfen, verschneiden und mit etwas Butter andünsten und in den Gemüfefonds geben.  
Die Suppe noch ein paar Minuten weiterkochen lassen.  
Dann mit dem Stabmixer pürieren. Mit Rahm, Fleur de Sel und Marsala abschmecken.

Vor dem Servieren nochmals aufmixen.

Die Bärlauchsuppe bekommt einen besonders feinen und leicht scharfen Geschmack, wenn man sie mit einer Prise Muskatnuss und weißem Pfeffer abschmeckt wird.

Das altbackene Schwarzbrot entrinden und in kleine Würfel schneiden.  
Schwarzbrotwürfel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

### Tipp

Mit etwas fein geschnittenem Bärlauch dekorieren.

**Weinempfehlung:**

Trockener Riesling, z.B. Domäne Krems 2017

**Kochabend:**

10. Apr, 2019 / Vogesen