

## Leckere Bärlauch-Kartoffel-Suppe - Frühlingserwachen mit Genuss



Mit einem köstlichen Aroma und einer cremigen Konsistenz ist diese Bärlauch-Kartoffel-Suppe eine wunderbare Möglichkeit, den Frühling auf dem Teller zu begrüßen. Durch die perfekte Kombination von frischem Bärlauch und zarten Kartoffeln ist diese Suppe nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch eine Wohltat für Körper und Seele.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

300g	Bärlauch
500g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 l	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
2 EL	Neutrales Pflanzenöl oder Butter

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional: Croutons oder geröstetes Brot zum Servieren

### Zubereitung Bärlauch-Kartoffel-Suppe

1. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und grob hacken.
2. In einem großen Topf das Öl oder die Butter erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig dünsten, ohne sie zu bräunen.
3. Die Kartoffelwürfel in den Topf geben und kurz mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und die Suppe köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, etwa 15-20 Minuten.
4. Nun den gehackten Bärlauch zur Suppe geben und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie cremig ist. Bei Bedarf kann die Suppe durch ein feines Sieb passiert werden, um eine glattere Konsistenz zu erhalten. Nun kann die Sahne hinzugefügt werden, um die Suppe noch cremiger zu machen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bärlauch-Kartoffel-Suppe heiß servieren. Wer will, kann sie nach Belieben mit Croutons oder geröstetem Brot garnieren.

Beim Einkauf und bei der Lagerung von Bärlauch gibt es einige wichtige Punkte zu beachten, um die Frische und den Geschmack zu bewahren:

### **Einkauf**

- Frischer Bärlauch hat kräftig grüne, unbeschädigte Blätter. Vermeidet Bärlauch mit welken, gelben oder braunen Stellen.
- Bärlauch ist hauptsächlich im Frühling von März bis Mai erhältlich. In dieser Zeit ist er am frischesten und aromatischsten.
- Frischer Bärlauch hat einen starken, knoblauchartigen Geruch. Ein schwacher Geruch kann ein Anzeichen für älteren Bärlauch sein.
- Achtet beim Sammeln in der Natur darauf, Bärlauch nicht mit giftigen Pflanzen wie Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen zu verwechseln. Am sichersten ist der Kauf bei vertrauenswürdigen Händlern oder auf Märkten.

### **Lagerung**

- Bärlauch sollte vor der Lagerung gründlich gewaschen werden, um Erde und mögliche Schadstoffe zu entfernen. Danach gut trocknen, um Schimmelbildung zu vermeiden.
- Bewahrt den frischen Bärlauch im Gemüsefach des Kühlschranks auf, idealerweise in einem offenen Behälter oder eingewickelt in ein leicht feuchtes Küchentuch. So bleibt er einige Tage frisch.
- Bärlauch lässt sich auch gut einfrieren. Dazu die Blätter waschen, trocken tupfen und in einem Gefrierbeutel oder -behälter einfrieren. Alternativ kann Bärlauch auch in Öl eingelegt oder zu Pesto verarbeitet und dann eingefroren werden.
- Atmungsaktiv verpacken - Vermeidet es, Bärlauch in luftdichten Behältern zu lagern, da dies zu Feuchtigkeitsbildung führen und den Verderb beschleunigen kann.

Durch Beachtung dieser Tipps könnt Ihr sicherstellen, dass Euer Bärlauch frisch und aromatisch bleibt, sei es für die direkte Verwendung in der Küche oder für die längerfristige Lagerung.