

Rezept des Monats **April**

Frühlings-Bärlauchsuppe

Zutaten für 2 Portionen:

40 g	Bärlauch
20 g	Wildkräuter
70 g	Knollensellerie
2	Kartoffeln
1 kleines Stück	Ingwer
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
2 EL	Rapsöl
1 L	Gemüsebrühe
2 Zweige	Thymian
150 ml	Kochsahne
20 g	Kresse
4 EL	Naturjoghurt
	Muskatnuss, Salz, Pfeffer



Zubereitung

Schritt 1

Den Bärlauch und die Wildkräuter waschen und beiseitestellen.

Schritt 2

Den Knollensellerie, die Kartoffeln, den Ingwer, die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Schritt 3

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für 2 Minuten glasig dünsten. Sellerie, Kartoffeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und mit dünsten.

Das Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen, Thymian dazugeben und für 20 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4

Bärlauch und Wildkräuter hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren. Nun die Kochsahne hinzufügen und Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe mit Kresse und Naturjoghurt servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit!