

Cremig-würzige Bärlauchsuppe

Frühlingszeit ist Bärlauchzeit! Das mag seit jeher so sein, doch der Trend (wenn man es so nennen mag), Bärlauch allerorts in Pasta, Pestos, Suppen, Aufläufe und Salate zu integrieren, ist noch gar nicht so alt. Ich kann mich gut daran erinnern, dass Bärlauch vor etwa 15 Jahren in deutschen Küchen und Restaurants kein großes Thema war. Und meine Mutter schimpfte damals noch regelmäßig über das "nach Knoblauch riechende Unkraut", das bei uns hinter dem Haus wuchs, dann aber zum Glück doch noch mit netten, weißen Blüten zu erfreuen wußte. Doch Bärlauch hat längst seinen Siegeszug durch die deutschen Küchen angetreten, und das zu Recht: Bärlauch ist feiner im Geschmack als Knoblauch und so aromatisch, dass man ihn wunderbar auch in großen Mengen in Soßen und Suppen verarbeiten kann. Frischer Bärlauch gibt dieser Frühlingsuppe ein unverwechselbares Aroma. Und weil auch wir beim Spazieren gehen, nicht an diesem wunderschönen Bärlauch vorbei gehen konnten, gibt es heute für Euch ein Rezept für eine cremig-würzige Bärlauchsuppe, die im Handumdrehen gemacht ist. Einen wunderschönen Frühling Euch allen, Eure Lea

Zutaten für 4 Portionen

Für diese vegane Bärlauchsuppe kann auch Knollensellerie anstatt Petersilienwurzeln verwendet werden

- 1-2 Schalotten (50 Gramm) oder eine kleine Zwiebel
- 500 Gramm Petersilienwurzeln oder entrindeten Knollensellerie
- 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen | 240 Gramm Abtropf-Gewicht
- 2 EL Olivenöl
- 1 Schuss Weißwein (kann durch 50 ml mehr Gemüsebrühe ersetzt werden)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Bärlauch (ca. 50 Gramm)
- 1 Zitrone
- Schwarzer, grober Pfeffer
- Meersalz
- Eine Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL glutenfreie Sojasoße
- 300 ml ungesüßter Pflanzenmilch, z.B. Mandelmilch oder Hafermilch
- Optional: 15 Gramm gehackte Haselnusskerne (wahlweise geröstete Mandelblättchen)
- Optional: Trüffelöl oder feines, natives Olivenöl zu Beträufeln der Suppe

Zubereitung (ca. 30 Minuten)

Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilienwurzeln gut waschen/abbürsten, Enden entfernen und klein schneiden. Cannellini-Bohnen in einem Sieb spülen und bereit stellen. Bärlauch waschen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelstücke im heißen Öl kurz glasig dünsten. Petersilienwurzelstücke dazu geben und anbraten. Zutaten mit einem Schuss Weißwein ablöschen und mit 600 ml Gemüsebrühe aufgießen. Den Bärlauch hacken und zusammen mit den gespülten Cannellini-Bohnen zur köchelnden Suppe geben. ...und schon köchelt die vegane Bärlauchsuppe vor sich hin... Suppe

umrühren und 12-15 Minuten köcheln lassen. Nach der Kochzeit Suppe vom Herd nehmen. 2 EL Zitronensaft, eine große Prise Meersalz, schwarzen Pfeffer, Sojasoße, Muskatnuss, und Hefeflocken hinzu geben und unter Zugabe von 300ml Pflanzenmilch pürieren. Suppe anschließend mit 250-300 ml Wasser strecken und nochmals erwärmen. Suppe mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Wer möchte, garniert die Bärlauchsuppe mit gehackten Haselnüssen und beträufelt sie mit Oliven- oder Trüffelöl. Wer möchte, kann die Suppe mit gehackten Haselnüssen und Trüffelöl beträufelt servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Quinoa-Bärlauch-Buletten mit Avocado-Dip](#)
- [Bärlauch-Ravioli mit Zitronenöl und Walnüssen](#)
- [Knusprig-herzhafte Bärlauch-Champignon-Tartelettes](#)
- [Spargel-Bärlauch-Quinotto](#)