

Kräutersuppe z. B. Bärlauchsuppe

Zutaten für ca. 4 Portionen:

200 g	Kartoffeln	Kräuterpaste:	
20 g	Butter	ca. 100 g	Kräuter/Spinat
125 g	Lauch	z. B. 40 g	Bärlauch, je 30 g
1	Schalotte	Blattpetersilie,	junger Spinat
½ l	Fond	30 ml	Milch
50 ml	Sahne	120 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer, Prise Muskat		

Bärlauch ist eine Art aus der Gattung der Alliumgewächse und somit verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Sein Geruch ähnelt vor allem dem des Knoblauchs, ist aber weniger stark ausgeprägt. Seine Blätter erscheinen ab Februar/März, er blüht von April bis Juni, und mit der Blüte endet die Erntezeit

Vorbereitung:

- Kräuter (Bärlauch/Petersilie) und Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter und Spinat grob klein schneiden.
 - Kräuter, Milch und Crème fraîche in einem Universalmixer/Standmixer (mit einem Mixstab wird keine ideales Ergebnis erzielt) zu einer feinen, glatten Paste pürieren.
- Flott mixen, damit insbesondere die Bärlauchpaste nicht zu scharf wird.**
- Kräuterpaste kalt stellen.

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.
2. Lauch längs halbieren, waschen und grob zerkleinern.
3. Schalotte schälen und in Würfel schneiden.
4. Schalotten, Lauch und Kartoffeln nacheinander in Butter anschwitzen.
5. Mit Fond auffüllen, würzen und ca. 20-30 Minuten weich köcheln lassen.
6. Sahne zugeben und nochmals aufkochen.
Möglichst in einem Standmixer fein mixen.
7. Kurz vor dem Servieren:
Die Kräuterpaste zugeben, nochmals erhitzen und abschmecken.
Mit dem Mixstab aufschäumen und flott servieren.

Durch die späte Zugabe der Paste bleibt die grüne Farbe (Chlorophyll) und das intensive Aroma (ätherische Öle) der Kräuter erhalten.