

## Schaumige Bärlauch - Suppe mit Garnelen



- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine leichte, raffinierte Bärlauchsuppe: „Stimmig-trendig“ passt zu vielem!

### Zutaten

- 6 große Garnelen / Prawns, ohne Schale und Darm, küchenfertig
- 3 El Olivenöl für die Garnelen
- Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
- Für die Suppe:
- 30 g Markenbutter
- 30 g Weizenmehl, gesiebt
- 500 ml Bio Hühnerbrühe oder klarer Kalbsfond
- ½ Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ¼ l trockener Weißwein

- 100 g Sahne
- ca. 50 g Bärlauch Blätter
- 40 g kalte Butter für den Bärlauch
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer, ein Spritzer Zitrone

## **Zubereitungsart**

### **Schritt1**

Der Suppenansatz:

### **Schritt2**

Den Bärlauch putzen, gut waschen, und mit 40 g Butter fein pürieren.

### **Schritt3**

20 - 30 g Butter in einem ausreichend großen Topf auslassen, das Mehl dazu geben, verrühren ohne Farbe nehmen zu lassen.

### **Schritt4**

1 min. bei kleiner Hitze „ausschwitzten“ lassen und mit der Hühnerbrühe oder dem Kalbsfond aufgießen, salzen und pfeffern.

### **Schritt5**

Ca. 10 min. leise köcheln lassen, dann den Weißwein, einen Spritzer Zitronensaft und die Sahne dazu geben.

### **Schritt6**

Einmal „aufstoßen“ lassen und den pürierten Bärlauch mit dem Zauberstab schaumig untermixen

### **Schritt7**

Die vorbereiteten Garnelen trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft marinieren.

### **Schritt8**

In heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze 1 min. von jeder Seite anbraten, die Pfanne zurück ziehen und die Garnelen noch etwas „Ausruhen“ lassen.

### **Schritt9**

Keinesfalls übergaren, rosa lassen. (Werden ja noch in die heiße Suppe gegeben)

### **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

## Schritt11

Die Garnelen waagrecht halbieren und jeweils 3/2 p. P. in vorgewärmten Teller oder Suppentassen geben. Ev. noch etwas steif geschlagene Sahne oder etwas Bärlauch - Pesto darüber geben und mit einem kleinen Bärlauch - Blättchen servieren.

**Rezeptart:** Gebundene Suppen **Tags:** bärlauch, garnelen, leicht, preiswert, saisonal, trendig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/schaumige-baerlauch-suppe-mit-garnelen/>