

# Bärlauch- oder Koboldsuppe

Bärlauchsuppe ist ein echtes Abenteuer für Klein und Groß. Eine Geschichte über kleine Kobolde die Bärlauchblätter sammeln um damit die Suppe grün zu färben, macht jedem Kind Lust auf grüne Koboldsuppe.



## Rezept

4 Personen

45 Minuten

einfach

## Zutaten:

- 8 EL LAND-LEBEN BIO Dinkel Croutons Kräuter

- 400 g Bärlauch
- 4 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 2 EL neutrales Öl

### **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Bärlauch waschen und in feine Ringe schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig schwitzen, die Kartoffeln zugeben mit Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Den Bärlauch zugeben, für 2-3 Minuten kochen lassen. Nun den Sauerrahm einrühren und mit einem Mixstab fein pürieren.

Kurz vor dem Servieren mit einem Klecks Sauerrahm, Kresse und knusprigen [LAND-LEBEN BIO Dinkel Croutons Kräuter](#) garnieren.

**TIPP:** Wer Bärlauch auch außerhalb der Saison genießen möchte, kann ihn zu leckerem Pesto verarbeiten oder kurz blanchieren, pürieren und portionsweise einfrieren.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)