

## Bärlauchsuppe



### Zutaten für 1 Portion

- 1 EL Butterschmalz
- 1/2 Zwiebel
- 1/4 Liter Gemüsebrühe
- 25 g frischer Bärlauch
- 120 g Süßkartoffel
- 25 ml Sojasahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die fein geschnittene Zwiebel glasig anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den in Streifen geschnittenen Bärlauch und die gewürfelte Süßkartoffel hinzugeben und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist. Mit einem Zauberstab fein pürieren. Zum Schluss die Sahne vorsichtig unterheben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe mit 1-2 Scheiben Nussbrot servieren.

### Rezeptvariation

Statt Bärlauch können auch andere Kräuter wie Rucola verwendet werden.

### gesund & aktiv informiert

Bärlauch hilft bei Verdauungsbeschwerden, bei Magen-Darm-Problemen und gegen Blähungen.