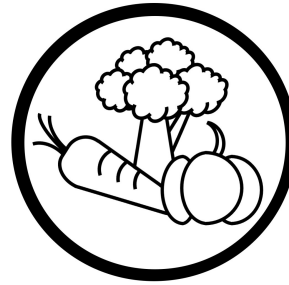
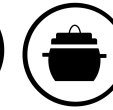


Bärlauch Suppe



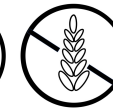
Vorbereitung
20 Minuten
mit TM 10 Min



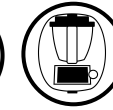
Eintopf



Vegi



Gluten
frei



Thermomix®
geeignetes Rezept

4 Portionen

1EL Olivenöl
½ rote Zwiebel geschnitten
1EL Sojasauce

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die geschnittene Zwiebel hinzufügen und mit Sojasauce ablöschen. Die Hitze herunterfahren auf schwache Hitze.

50g Bärlauch
1TL Kurkuma
3 Kartoffeln geschält und gewürfelt
1 Frühlingszwiebel in Ringe

Bärlauch, Kurkuma, die Kartoffelwürfel und die geschnittenen Frühlingszwiebeln hinzufügen. Unter ständigem Rühren leicht anschwitzen.

1.5L Wasser (Bouillon)

Mit der Bouillon ablöschen und alles ca. 40 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab pürieren oder im Thermomix 20 Sekunden auf Stufe 10 mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiss servieren.

Du kannst die Suppe mit einem Pürierstab aufschäumen und zusammen mit Quinoa servieren. Oder, für eine cremige Konsistenz, füge eine Kugel Frischkäse und Bärlauchstreifen pro Teller hinzu.

