

Gesund genießen

# Frühlingskräutersuppe

**Vitaminreich.** Nach den Feiertagen ist leichter Genuss angesagt: Die geschmackvolle Frühlingskräutersuppe holt mit Bärlauch, Petersilie und Schnittlauch den Frühling auf den Teller. Die grünen Kräuter sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzenstoffen. Sie unterstützen unter anderem das Immunsystem und fördern die Verdauung.



## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Erdäpfel
- 1 EL Butter
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Bärlauch
- 1 Handvoll Petersilie
- etwas Schnittlauch
- Kerbel oder Liebstöckel
- 100 ml Schlagobers
- Salz und Pfeffer
- eine Prise Muskatnuss

### Für die Croûtons

- 2 Scheiben Brot
- 1 EL Butter oder Olivenöl

## Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken und in Butter in einem Topf glasig anschwitzen.
2. Erdäpfel schälen, klein würfeln und kurz mitdünsten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis die Erdäpfel weich sind.
4. Bärlauch, Petersilie und Schnittlauch grob schneiden und zur Suppe geben. Kurz mitkochen.
5. Suppe fein pürieren, Schlagobers einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Für die Croûtons Brot würfeln und in einer Pfanne mit Butter oder Olivenöl goldbraun rösten.
7. Suppe in Teller anrichten und mit Croûtons und frischen Kräutern garnieren.

 DRUCK/PDF