



Bärlauchsuppe mit Crostini

KLEINE MAHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel

600 g mehligkochende Kartoffeln

2 EL Rapsöl

1,2 l Gemüsebouillon

2 Bund Bärlauch

1 dl Rahm

Salz, Pfeffer

1 kleines Baguette

50 g Ziegenkäse, z. B. Chèvre buche

2 EL Honig

1. Zwiebel hacken. Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Kartoffeln dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Bouillon dazugießen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Bärlauch grob hacken. Mit dem Rahm zur Suppe geben, alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Brot in dünne Scheiben schneiden und tosten. Mit Ziegenkäse bestreichen. Honig darüberträufeln und sofort mit der Suppe servieren.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 1 g Eiweiss, 18 g Fett,

37 g Kohlenhydrate, 1500 kJ/350 kcal