

# Frühlingshafte Spinat-Bärlauch-Suppe

## Zutaten (4 Portionen)

300 g frischer Blattspinat

1-2 Bund Bärlauch

1-2 Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

3 EL Butter

500-700 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

evtl. gebratene Champignons, Kerne, Sprossen, Schmand, Sahne

## Zubereitung

1. Spinat und Bärlauch sehr gut waschen, trocken tupfen oder gut abtropfen lassen. Spinat in feine Streifen schneiden, den Bärlauch am besten mit einer Kräuterschere ebenfalls in Streifen schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
3. Nun die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Zunächst die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin farblos andünsten. Spinat und Bärlauch zugeben und zusammenfallen lassen.
4. Anschließend mit der vorbereiteten Gemüsebrühe ablöschen und einmal aufkochen lassen.
5. Nun die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Je nach Belieben kann der Suppe mehr Brühe zugegeben werden, so dass diese dünner wird.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Variante Power-Kräuter-Suppe

Für diese Variante der Spinat-Bärlauch-Suppe werden zusätzlich benötigt:

halber Bund Löwenzahnblätter

10 Sauerampferblätter

halber Bund Schnittlauch

## Zubereitung

Die Kräuter sehr gut waschen, trocken tupfen oder abtropfen lassen. Etwas klein schneiden und kurz vor dem Ablöschen zum Spinat und dem Bärlauch in den Topf geben und ebenfalls zusammenfallen lassen.