

# Rahmsuppe mit Bärlauchpesto



## Suppe

### ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 0,75 l Gemüsebrühe
- 150 g Bärlauch-Pesto
- 100 g Crème fraîche
- 1 Scheibe Toastbrot

Zwiebel schälen und fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, in einen Suppentopf geben und in heißem Raps-Kernöl glasig andünsten. Salzen, pfeffern, 1 Prise Zucker zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze halten. Bärlauch-Pesto und Crème fraîche unterheben und die Suppe nochmals abschmecken. 1 Scheibe Toastbrot tosten und in Würfel schneiden. Die Bärlauch-Suppe mit Croutons servieren.



## Bärlauch-Pesto

### ZUTATEN:

- 150 g Bärlauch
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Walnüsse
- 0,2 l Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g geriebener Pecorino (oder ein anderer Hartkäse)

Bärlauch-Pesto kann sehr gut auf Vorrat selbst zubereitet werden:

Bärlauch waschen, abtropfen lassen, Knoblauchzehen abziehen, mit den Walnüssen im Mixer fein zerkleinern. Raps-Kernöl zugeben, salzen, pfeffern und den geriebener Pecorino unterheben. In Gläser füllen und mit etwas Raps-Kernöl bedecken.

Pro Person:

351 kcal (1469 kJ), 5,8 g Eiweiß, 33,3 g Fett, 7,2 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

**GENIESSERTIPP:** Die Bärlauchzeit beginnt Ende März und endet spätestens im Juni. Die Bärlauchblätter sollten schnell aufgebraucht werden. Tipp: Die Stengel mit feuchtem Küchentrepp umwickeln und in einer Plastiktüte in den Kühlschrank legen. Einfrieren ist auch kein Problem: Die Bärlauchblätter hacken und im Gefrierbeutel einfrieren.