

vegetarisch und vegan

kochen&mehr.ch

by Brigitte Herde

Kirchtalstrasse 37 a, 5703 Seon, 062 775 29 14, info@kochenundmehr.ch

Bärlauchsuppe mit Lakritz-Reis-Schaum



Zutaten für 4 Portionen

2 grosse Karotten
1 kleine Zwiebel
2 grosse Kartoffeln
1 dl Weisswein
8 dl Gemüsebouillon
1 Bund Bärlauch
1 dl Reismilch
1 Süssholzstange
Oel
Herbamaresalz

Zubereitung

Karotten schälen und mit dem Hobel längs in 2 mm Streifen hobeln. Backofen auf 180° vorheizen, die Rüblistreifen mit Oel bepinseln und auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech legen, mit etwas Herbamare salzen. Im Ofen rund 15-20 Minuten «trockenen». Vorsicht, können leicht verbrennen, Temperatur und Zeitangabe kann von Gerät zu Gerät sehr unterschiedlich sein.

Zwiebel fein hacken, Kartoffeln schälen und ebenfalls hacken. In wenig Oel anbraten und mit 1 dl Weisswein ablöschen, kurz einkochen lassen. Mit 8 dl Gemüse-Bouillon auffüllen. 20 Minuten weichkochen.

1 Bund Bärlauch waschen, ein paar Blätter zur Deko zur Seite legen, Stiele entfernen und in Streifen schneiden, kurz mitköcheln und alles pürieren.

1 dl Reismilch in einer Pfanne erwärmen. An einer sehr scharfen Raffel die Süssholzstange reiben, ca. ¼ Teelöffel zur Reismilch geben und alles aufschäumen.

Die Suppe in Teller giessen, mit den Blättern dekorieren, Karottenstreifen dazu geben und mit dem Süssholz-Reismilch-Schaum dekorieren. Sofort geniessen!