

## Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 03.03.2026

**Bärlauch-Süppchen mit Knusperstangen** Für ca. 4 Personen

### Zutaten

#### Für die Bärlauchsuppe:

350 g Lauch  
 400 g Kartoffeln (mehligkochend)  
 1 Zwiebel  
 2 EL Butter  
 1 Lorbeerblatt  
 2 Pimentkörner  
 800 ml Gemüse- oder Geflügelfond, ca.  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer, schwarz  
 1 Bund Bärlauch, ca. 50 g  
 100 g Crème fraîche  
 etwas Muskatnuss, frisch gerieben

#### Für die Knusperstangen:

1 Rolle Butter-Blätterteig; frisch, aus dem Kühlregal; 280 g  
 1 Ei (Gr. S)  
 einige Sesamsamen  
 etwas Meersalz, grob

### Zubereitung

1. **Für die Suppe** Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Lauch, Zwiebelwürfel und Kartoffeln darin leicht andünsten. Lorbeer und Piment zugeben. Mit Brühe oder Fond auffüllen, etwas Salz und Pfeffer zugeben und alles aufkochen. Dann bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten sehr weichkochen.
3. **Für die Knusperstangen** den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Blätterteigrolle entrollen, mit verquirltem Ei bestreichen. Mit Sesam und etwas Meersalz bestreuen. Teig in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen nach Belieben kordelartig verdrehen und auf dem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 12-14 Minuten goldbraun und knusprig backen. Auf dem Blech etwas abkühlen lassen.
4. **Für die Suppe** inzwischen Bärlauch verlesen, abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden.
5. Lorbeer und Piment aus dem Suppenfond entfernen. Bärlauch in den Topf geben und die Zutaten im Fond fein pürieren. Nach Belieben die Suppe durch ein feines Sieb passieren und nach Belieben mit weiterer Brühe auf die gewünschte Konsistenz bringen. Suppe nochmals erhitzen (nicht kochen!) und mit Crème fraîche verfeinern.
6. Bärlauchsuppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern oder Schälchen anrichten. Die Knusperstangen dazu servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-baerlauch-sueppchen-mit-knusperstangen-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.