

**Christian Henze**  
**Kräuter-Suppe mit Brotchips****Dienstag, 10. Mai 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 30 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Leichte Küche, Heimatküche, Schnelle Küche

**Zutaten:**

Für die Brotchips:

100 g	Bauernbrot am Stück
2 EL	Speiseöl (z.B. Maiskeimöl, Sonnenblumenöl)

Für die Suppe:

1	kleine Zwiebel
1 EL	Butter
400 ml	Rinder- oder Gemüsebrühe
100 g	Sahne
100 g	Bärlauch (alternativ glatte Petersilie, Kerbel oder Basilikum)
150 g	Schmand
1	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

**Zubereitung:**

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Für die Brotchips das Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl bestreichen, auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten goldgelb rösten.
4. Währenddessen für die Suppe die Zwiebel schälen und fein würfeln.
5. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei niedriger Hitze glasig anschwitzen.
6. Brühe und Sahne angießen, zum Kochen bringen und einige Minuten köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit den Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und grob zerkleinern.
8. Bärlauch zusammen mit Schmand in den Standmixer geben und zu einer feinen Paste mixen. Alternativ einen Stabmixer verwenden.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
10. Die Kräuterpaste zur Suppe geben und untermixen, dabei nicht mehr kochen lassen.
11. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Zitronenschale und -saft abschmecken und nochmals kurz mixen.
12. Die Kräuter-Suppe auf vier tiefe Teller verteilen und mit den Brotchips garnieren

**Pro Portion: 400 kcal/ 1680 kJ**  
**16 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 36 g Fett**