



Bärenstarke Suppe

Das ist echte deutsche Küche – und doch viel raffinierter als schlichte Hausmannskost: Unser Koch hat das feine (Knoblauch-)Aroma des heimischen Bärlauchs mit deftigem Räucheraal in einer klassischen Hühnersuppe vereint.

Zubereitung

Hühnerklein mit dem Suppengemüse, Pfefferkörnern, Lorbeer, Salz und ca. 1,5 l Wasser im großen Suppentopf aufsetzen und sanft köchelnd (ca. 1 Stunde) eine Brühe kochen. Anschließend die Brühe über das Haarsieb in eine Schüssel abseihen und entfetten. Kochtopf warm ausspülen und mit der abgeseihten Brühe füllen. Bärlauch verlesen, kalt abspülen. Im kleinen Kochtopf Wasser zum Kochen bringen. Bärlauch darin blanchieren, mit dem Schaumlöffel ausseihen und in den

Schneidmesseraufsatz der Küchenmaschine geben. 2–3 Schöpfkellen Brühe und die Sahne zufügen. Alles gut durchmischen, dann zur verbliebenen Brühe gießen. Diese mit in kaltem Wasser gelöster Speisestärke leicht binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Vom Räucheraal die Haut abziehen, Kopf und Schwanzstück abtrennen, restlichen Aal in ca. 8 cm lange Stücke schneiden. In kleinem Kochtopf etwas Wasser zum Kochen bringen. Aalstücke ins Küchensieb legen, dieses auf den Kochtopf setzen und die Aalstücke über dem Wasserdampf

erwärmen. Bärlauchsuppe in die Teller füllen, die warmen Aalstücke einlegen und servieren.

Hinweis: In verschiedenen Rezepten für eine Bärlauchsuppe wird empfohlen, eine Knoblauchzehe mit zu verarbeiten. Hierauf sollte grundsätzlich verzichtet werden, da die Knoblauchzehe den feinen Geschmack des Bärlauchs überdeckt und verfälscht. Die Suppe schmeckt dann eben nicht nach Bärlauch (feines knoblauchartiges Aroma), sondern eindeutig und intensiv nach Knoblauch. ■

Bärlauch ist eine uralte Gewürzpflanze, die schon die Germanen kannten und die in jüngster Zeit eine echte Wiedergeburt erlebt. Bärlauch wächst von Mitte April bis Juni in schattigen Buchenwäldern und wird in dieser Zeit auch auf Märkten angeboten. Vorsicht beim Selberpflücken: Die Blätter ähneln denen von (giftigen) Maiglöckchen. Immer erst Riechprobe machen!



Rezept und Fotos:
IDK Medien-Service Kujawski

Bärlauchsuppe mit Räucheraal

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 400 g geräucherter Aal
- 1 kg Hühnerklein
- 1 Bund Suppengemüse (Lauch, Sellerie, Möhre, Petersilie, Liebstöckel)
- 1 Lorbeerblatt
- 8 weiße Pfefferkörner
- 1 gestr. TL Salz
- 100 g Bärlauchblätter
- 100 ml Sahne
- Speisestärke
- weißer Pfeffer
- Salz.

Beilage: Baguette.
Hilfsmittel: Großer und kleiner Suppentopf, Küchensieb, Haarsieb, Schaumlöffel, Schöpfkelle, Schüsseln, Küchenmaschine mit Schneidmesseraufsatz.
Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten. Garzeit Suppe: ca. 1 Stunde (in einem Schnellkochtopf ca. 20 Minuten, dann verringert sich die Zubereitungszeit entsprechend).
Nährwert pro Portion: ca. 370 kcal = ca. 1.550 kJ

Nach dem Waschen in kaltem Wasser wird der Bärlauch partieweise in kochendem Wasser blanchiert, bevor er in der Küchenmaschine mit Brühe und Sahne püriert wird.

