

# Rezepte aus dem Hessenpark



## Bärlauch-Suppe

Der Bärlauch gehört, wie Schnittlauch, Lauch und Knoblauch, zu den Allium-Gewächsen. Er ist dem Knoblauch in Geschmack und Geruch ähnlich, was dabei hilft ihn von den hochgiftigen Herbstzeitlosen oder den ebenso giftigen Maiglöckchen zu unterscheiden. Der Genuss von Bärlauch wirkt sich positiv auf Magen, Leber, Darm, Niere und Galle aus. Er hat zudem Blutdruck senkende Eigenschaften und hilft bei fortgeschrittener Arterienverkalkung. Der aromatische Geschmack des Bärlauchs bringt Würze in Salat, Butter, Pesto und Senf. Er lässt sich aber auch zu einer köstlichen Suppe verarbeiten:

Ein Bund Bärlauch  
2 Zwiebeln  
1 Esslöffel Butter

in feine Scheiben schneiden.  
würfeln und zusammen mit dem Bärlauch in  
anschwitzen.

2-3 Esslöffel Mehl  
1 Liter

hinzugeben und  
Gemüsebrühe nach und nach angießen. Das  
Ganze etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.

250-500 Gramm gekochte Kartoffeln  
Salz und Pfeffer

in Würfel schneiden, unterheben und mit  
abschmecken.