

## Spargelcremesuppe mit Lachs oder Nordseekrabben



### Zutaten (für 4 Portionen):

1,2kg Weißer Spargel (≙ etwa 825g geschältem Spargel)

300g Kartoffeln (≙ etwa 250g geschälter Kartoffeln)

30g Leichte Butter

200ml Rama Cremefine 7%

1 TL Zucker (≙ etwa 5g)

Salz und Pfeffer

Zitrone

8ml Rapsöl (≙ etwa 1 ½ EL)

400g Räucherlachs **oder**

400g Nordseekrabben

### Zeitaufwand:

- Spargel waschen und schälen: 20 min
- Suppe kochen: 30-40 min
- Lachs / Krabben anbraten: 3 min

### Zubereitung:

- 1) Spargel waschen, schälen und an den Enden etwa 1cm kürzen.
- 2) Spargelschalen und Endstücke, sowie Butter und Zucker in 1,1 Liter Salzwasser langsam zum Kochen bringen und 15-20 min auf niedriger Hitze köcheln lassen.
- 3) Geschälten Spargel in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 5) Spargelbrühe durch ein Sieb gießen. Spargelschalen und Endstücke entsorgen. Geschälte Spargelstücke und Kartoffeln zur Spargelbrühe geben und bei mittlerer Hitze 15-20 min kochen.
- 6) Spargelsuppe sehr fein pürieren, Rama Cremefine hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen (2 min).
- 7) Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitrone abschmecken.
- 8) Räucherlachs oder Nordseekrabben mit Öl kurz in einer beschichteten Pfanne anbraten.
- 9) Suppe und Lachs oder Krabben auf einem Teller anrichten.
- 10) Guten Appetit!



### #ProTipp beim Berechnen von Nährwerten

- Beim Berechnen der Nährwerte der Suppe müssen die Schalen und Endstücke des Spargels, sowie die Kartoffelschalen abgezogen werden, da sie nicht verzehrt werden.

## Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Weißer Spargel (206g)	37,1	3,7g	3,7g	0,2g
Kartoffeln (62,5g)	48,1	10,6	1,3g	0,0g
Butter (7,5g)	27,8	0,1g	0,1g	2,9g
Rama Cremefine 7% (50ml)	45	2,3g	0,5g	3,5g
Rapsöl (2ml)	16,6	0,0g	0,0g	1,8g
<b>Total 1 Portion (Nur Suppe)</b>	<b>174,6</b>	<b>16,7g</b>	<b>5,6g</b>	<b>8,4g</b>
Räucherlachs (100g)	180	0,4g	21,0g	11,0g
<b>Total 1 Portion (Mit Lachs)</b>	<b>354,6</b>	<b>17,1g</b>	<b>26,6g</b>	<b>19,4g</b>
Nordseekrabben (100g)	91	0,0g	20,0g	1,0g
<b>Total 1 Portion (Mit Krabben)</b>	<b>265</b>	<b>16,7g</b>	<b>25,6g</b>	<b>9,4g</b>

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

### Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jeioskitchen.de](https://jeioskitchen.de)