



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spargel-Bärlauch-Suppe mit Lachs

- 80 g GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 400 g weißer Spargel
- Salz
- 1 TL Zucker
- 0,5 Bund Bärlauch, frisch
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 150 g Lachsfilet, küchenfertig
- 1 EL Mehl
- 2 EL Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Spargel-Bärlauch-Suppe mit Lachs

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

14,3 g Fett	6,4 g Kohlenhydrate	10,6 g Eiweiß	3,4 g Ballaststoffe	213 kcal
Brennwert				

**Spargel-Bärlauchsuppe mit Lachs:** 400 g weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Schalen und die Abschnitte mit 1200 ml Wasser aufsetzen. Etwas Salz und 1 TL Zucker zugeben, aufkochen und ca. 5 Min. bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Den Spargelsud durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf geben und aufkochen. Die Spargelstücke hineingeben und im köchelnden Sud ca. 10 Min. garen. Die Spargelstücke aus dem Sud nehmen und beiseite stellen.

80 g **GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe** in den Fond einrühren, aufkochen und 3 Min. köcheln lassen. 1/2 Bund frischen Bärlauch klein schneiden, in die Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

150 g Lachsfilet in feine Würfel schneiden, mit etwas Salz würzen und im Mehl wenden. 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen, die Lachswürfel hineingeben und etwa 3 Min. knusprig anbraten.

Die Spargelstücke in der Suppe erwärmen. Die Spargel-Bärlauchsuppe in tiefe Teller füllen und die Lachswürfel darin anrichten. Mit einem Klecks Sauerrahm garnieren.