



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 findest du 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****1 Spargel vorbereiten:**

400 g weißen Spargel schälen, die Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Die Schalen und Enden mit 1200 ml Wasser, etwas Salz und 1 TL Zucker aufkochen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Den Spargelsud durch ein Sieb gießen, zurück in den Topf geben und erneut erhitzen. Die Spargelstücke hineingeben und ca. 10 Minuten garen. Danach herausnehmen und beiseitestellen.

**2 Suppe kochen:**

80 g GEFRO Lauch Cremesuppe in den heißen Sud einrühren, aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen.

½ Bund Bärlauch fein schneiden, in die Suppe geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren.

Mit 1 EL frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken.

**3 Lachs zubereiten:**

150 g Lachsfilet in feine Würfel schneiden, leicht salzen und in Mehl wenden.

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin ca. 3 Minuten knusprig anbraten.

**4 Anrichten:**

Die gegarten Spargelstücke in der Suppe erwärmen.

Die Spargel-Bärlauch-Suppe in tiefe Teller füllen und die Lachswürfel darauf verteilen. Mit einem Klecks Sauerrahm garnieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer es milder mag, kann den Bärlauch durch Schnittlauch oder Petersilie ersetzen.

Variante: Statt Lachs schmecken auch gebratene Garnelen oder geräucherter Forellenfilet als Einlage köstlich.