

Spargelcremesuppe mit Lachs

Zubereitungszeit: 25 min

Möglich für: 1.-8. Woche

Zutaten

80-160g	Wildlachsfilet fettarm
250g	Grüner oder weißer Spargel
1	Kleine Zwiebel
180ml	Gemüsebrühe
50ml	Sojamilch light
1	Messerspitze Zitronenabrieb
½	Zitrone
1 TL	Meerrettich
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. Lachs auftauen lassen
2. Ofen auf 200° Umluft vorheizen
3. Den Spargel schälen und die Enden abtrennen
4. Das holzige Ende des Spargels entsorgen, den Kopf des Spargels beiseitegestellt (dieser wird verwendet)
5. Den Spargel in dünne Scheiben schneiden
6. Die Zwiebel fein würfeln und in einem leicht gefetteten Topf mit den Spargelscheiben andünsten

7. Nach Belieben würzen
8. Den Meerrettich dazugeben
9. Die Gemüsebrühe, die Sojamilch und die Zitronenschale dazugeben und aufkochen
10. Nach dem Aufkochen auf mittlere Hitze stellen und abgedeckt für 15min garen lassen
11. In der Zeit den Lachs von beiden Seiten mit Ölspray oder einem Pinsel leicht einfetten, nach Belieben würzen und mit etwas Saft der Zitrone beträufeln
12. Den Lachs in einer Ofenform im Ofen bei 200° Umluft für 10-15min backen
13. Die Suppe im Topf mit einem Pürierstab fein pürieren
14. Die Spargelspitze dazugeben, kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 5 weitere Minuten garen lassen
15. Nach Belieben nachwürzen und in eine Schüssel oder tiefen Teller füllen
16. Den Lachs in Stücken dazugeben

Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 40g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 110g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.