



Spargel-Basilikum-Suppe



Zutaten

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Ergibt ca. 1,6 Liter

- 500 g grüne Spargeln**
- 1 Zwiebel**
- 1 Liter Milch**
- 2 dl Gemüsebouillon**
- 1½ Bund Basilikum**
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf**
- 4 Tranchen Bio-Rauchlachs**
(ca. 80 g)

Pro Person: 12 g Fett, 16 g Eiweiss,
17 g Kohlenhydrate, 1002 kJ (240 kcal)

leicht

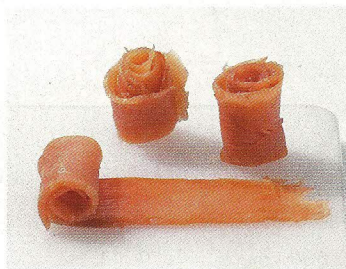
Anleitung



- 1.** Spargeln im unteren Drittel schälen, in Stücke schneiden, Zwiebel vierteln und mit Spargeln, Milch und Bouillon unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. weich kochen.



- 2.** Basilikumblätter der Suppe beigegeben, pürieren, würzen.



- 3.** Lachstranchen halbieren. Je 2 Stück leicht überlappend aufrollen, in Teller stellen, Suppe zur Lachsrose geben. Nach Belieben mit Basilikumblättern garnieren.