Suppen Rezepte

Kräuterschaumsuppe Mit Krabben

Anzahl: 4 Portionen
Gattung: Gemüse, Suppe, Sahne, Spinat, Suppe, Zucchini

1	Bund	Basilikum	200 g		Schlagsahne
		Petersilie und Rucola	4	Essl.	Zitronensaft
2		Zwiebeln			Pfeffer & Salz
2		Knoblauchzehen	1		Zucchini
2	Essl.	Butter	1	Essl.	Olivenöl
800 ml		Gemüsebrühe Instant			

MIT KRABBEN

250 g	Grönland-Krabben aus dem - Kühlregal	Pfeffer

Grüner wird's nicht. Und leckerer auch nicht 1. Blattspinat auftauen lassen, dann grob hacken.

2. Basilikum, Petersilie und Rucola waschen, trocken schütteln. Basilikum und Petersilienblätter abzupfen. Vom Rucola die langen Stiele entfernen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken.

3. Butter in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Spinat, Basilikum, Petersilie und die Hälfte des Rucola zugeben, ca. 3 Minuten unter Rühren mitdünsten. Brühe angiessen, die Suppe 5 Minuten köcheln lassen. Sahne dazugeben und alles mit einem Pürierstab pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Zucchini putzen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die Würfel darin ca. 4 Minuten rösten, salzen. Kräuterschaumsuppe mit den Zucchini-Croûtons und dem restlichen Rucola bestreuen.