



Kräuterschaumsuppe mit Garnelen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Basilikum, frisch | 60 g |
| Petersilie, frisch | 60 g |
| Schnittlauch, frisch | 60 g |
| Dill, frisch | 30 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Butter | 3 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 2 EL |
| Weißwein, trocken | 100 ml |
| Gemüsebrühe | 800 ml |
| Party Garnelen | 250 g |
| Schlagsahne | 200 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne

1. Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf einige Stiele zum Garnieren grob hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 2–3 Min. glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen und 3 Min. köcheln lassen. Gehackte Kräuter zufügen und zugedeckt ca. 2 Min. mitgaren.
3. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Garnelen darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Anschließend Suppe pürieren, Sahne zufügen und mit Salz, Pfeffer und wenig Zucker abschmecken. Suppe vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschäumen, mit Garnelen in Tassen anrichten und mit übrigen Kräutern garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 253 kcal |
| Kohlenhydrate | 14 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 14 g |