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