1A+1B

Spargelsuppe mit Garnelen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das harte Ende des Spargels abschneiden und in 3 cm große Stücke hacken. Den Spargel ca. 10 Minuten in der Gemüsebrühe kochen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2-3 Minuten andünsten. Die Garnelen hinzufügen und mitbraten bis die Garnelen rosa werden. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen.
2. Die Garnelen beiseite stellen und Zwiebel und Knoblauch zur Brühe geben. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und zurück auf den Herd stellen. Boursin cuisine und Garnelen hinzufügen und kurz aufwärmen. Die Suppe in eine Schüssel schöpfen und nach Belieben mit einigen Blättern frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Garnelen
- [ ] 200 g grüner Spargel
- [ ] 250 ml Gemüsebrühe
- [ ] 1 EL Boursin cuisine light
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] 0.5 EL Olivenöl
- [ ] Frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**270 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**7 g**
Eiweiß	**27 g**