

Rezept

Avocadosuppe mit Garnelen

Ein Rezept von Avocadosuppe mit Garnelen, am 13.05.2025

Zutaten

1 Bio-Zitrone	1 Schalotte
1 große reife Avocado	250 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
2 EL Kräuter-Crème-fraîche	Salz
Zucker	Cayennepfeffer
100 g gegarte Garnelen (aus dem Kühlregal)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und von einer Hälfte die Schale mit dem Zestenreißer abziehen (oder einen Sparschäler verwenden und die Schale in feine Streifen schneiden). Die Zitrone auspressen. Die Schalotte schälen und fein hacken.
2. Die Avocado längs halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Mit der Schalotte und der Hälfte des Zitronensaftes fein pürieren. Den Fond und die Crème fraîche untermixen und die Suppe mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und nach Belieben dem restlichen Zitronensaft würzig abschmecken. 2 Std. kalt stellen.
3. Zum Servieren die Avocadosuppe auf zwei Teller verteilen und die Garnelen hineingeben. Dazu schmecken Baguette oder gebuttertes Vollkornbrot.