

Rezept

## Grüne Spargelsuppe mit Lachs

Ein Rezept von Grüne Spargelsuppe mit Lachs, am 10.06.2026

### Zutaten

<b>125 g</b> Lachsfilet (ohne Haut)	Salz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Öl
<b>50 g</b> TK-Erbsen	<b>300 g</b> grüner Spargel
<b>2</b> Schalotten	<b>1 EL</b> Butter
<b>50 ml</b> Weißwein	¼ l Hühnerfond (Glas)
½ Bund Basilikum	<b>100 g</b> Sahne

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

### Zubereitung

1. Fischfilet waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und im Öl bei starker Hitze 2 Min. auf jeder Seite braten. Abkühlen lassen.

---

2. Erbsen antauen. Spargel waschen, putzen und in Stücke schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln und in der Butter andünsten. Mit Wein und Fond auffüllen, aufkochen. Spargel zufügen, 6 Min. garen. Basilikum abzupfen und bis auf ein paar Blätter grob hacken.

---

3. Suppe vom Herd nehmen, Basilikum zufügen und glatt pürieren. Sahne und Erbsen einrühren, salzen und pfeffern, 2 Min. kochen. Lachs in Stücke schneiden. Auf der Suppe anrichten, mit Basilikum garnieren.