Betty Bossi

Grüne Spargelsuppe mit Forelle

35 Min. schlank low carb

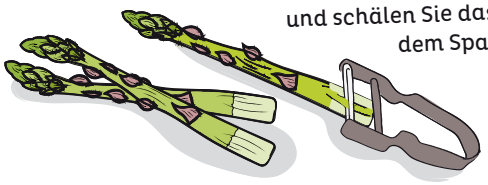
Für 2 Personen

500 g	**grüne Spargeln**	Unteres Drittel der Spargeln schälen, in Stücke schneiden. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, wenig Grün beiseite stellen. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Spargeln und Bundzwiebeln andämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. 6 Spargelspitzen herausnehmen, für die Garnitur beiseite stellen.
2	**Bundzwiebeln mit dem Grün**	
1 EL	**Olivenöl**	
6 dl	**Gemüsebouillon**	
50 g	**Jungspinat**	Spinat, Pfefferminze und Rahm in die Suppe geben, pürieren, würzen.
8	**Pfefferminzblätter**	
1 dl	**Halbrahm**	
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf	
2	**Forellenfilets ohne Haut** (je ca. 130 g)	Fischfilets mit einer Pinzette von allfälligen Gräten befreien. Nüsse grob hacken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fischfilets würzen, ca. 2 Min. anbraten, wenden, Nüsse beigeben, ca. 1 Min. fertig braten. Fischfilets und Nüsse mit der Suppe anrichten, beiseite gestellte Spargelspitzen auf der Suppe verteilen, Bundzwiebelgrün darüberstreuen.
20 g	**Haselnüsse**	
1 EL	**Olivenöl**	
¼ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	

Portion (½): 557 kcal, F 37 g, Kh 14 g, E 39 g

Grüne Spargeln rüsten

Schneiden Sie die Spargeln frisch an, und schälen Sie das untere Drittel mit dem Sparschäler.



Rezept Betty Bossi
Gesund & schlank / 2021
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch