



Ostfriesische Krabbensuppe

Dauer: 40min., **Aktive Arbeitszeit:** 40min., **Leicht:** ☹☹☹,
Kalorien / Portion: 278kcal

Zutaten - 4 Portionen

Für die Suppe:

400 g Kartoffel, mehlig kochend
100 g Lauch
80 g Zwiebel
30 g Butter
750 Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer
1 Prise Muskat

Außerdem:

200 g Nordseekrabbe
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und klein würfeln. Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Kartoffeln und Lauch zufügen, kurz mit anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen und 20 Minuten bei reduzierter Hitze zugedeckt köcheln lassen.
3. 1/3 vom Gemüse herausheben und beiseite stellen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Sahne zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Beiseite gestelltes Gemüse, Krabben und Schnittlauch in die Suppe geben und 5 Minuten leise köcheln lassen.
5. Nochmals abschmecken, anrichten und servieren.

Nährwerte

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)

Energie: 1164kJ (14%), **Kalorien:** 278kcal (14%),
Kohlenhydrate: 20g (8%), **Fett:** 15g (21%), **Eiweiß:** 14g (28%)

EDEKA wünscht Ihnen gutes Gelingen!

Wir  Lebensmittel.

