



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Erbsenschaumsuppe mit Surimi-Spieß

Zutaten für 4 Personen:

200 g Alaska Surimi
1 Schalotte
1 Petersilienwurzel
400 g TK-Erbesen
1 EL Butter
750 ml Gemüsebrühe
1 TL Pflanzenöl
2 EL Sesam
1 kleine Bio-Zitrone
1-2 TL Ahornsirup
80 g Joghurt 10%
Einige Minzblättchen
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Außerdem: kleine Spieße



Zubereitung:

1. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilienwurzel schälen, waschen, in Stücke schneiden und mit der Schalotte und Erbsen in erhitzter Butter andünsten. Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 20 Minuten garen.
2. Surimi waschen, trocken tupfen, evtl. in Stücke schneiden, auf Spieße reihen und in erhitztem Öl ca. 5 Minuten braten. Sesam in einer kleinen beschichteten Pfanne rösten.
3. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Suppe mit Zitronenabrieb und -saft, Ahornsirup sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Minze waschen, trocken tupfen und die Hälfte der Blättchen in die Suppe geben. Die Suppe mit einem Pürierstab luftig aufschlagen, in dekorative Suppentassen, -gläser oder -teller füllen, mit Joghurt, übrigen Minzblättchen und Sesam garnieren und mit den Surimi-Spießen servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 310 kcal/ 1300 kJ
Eiweiß: 14 g
Fett: 16 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

Kohlenhydrate: 23 g



Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten