

Gemüse-Krabben-Suppe mit Gurken-Dip

712

Typ: Suppe

Quelle: Apotheken-Umschau

Bemerkungen: Okt 17: schnell und leicht. Dill ist wesentlich! Der Dip aus rohen Gurken ist ein Gag: hat noch Biss!

Zutaten: Zutaten für 4 Personen:
1 kleine Gurke (ca. 250 g)
2 Karotten (ca. 200 g)
1 Stange Sellerie
1 große Gemüsezwiebel
1 TL Rapsöl
800 ml Gemüsebrühe
Salz Pfeffer
200 g Krabben, küchenfertig gepult und vorgegart
100 g TK-Erbesen
1 Bund Dill
100 g saure Sahne
1 EL Lachskaviar

Rezept: Gurke waschen, die Hälfte in Scheiben schneiden, die andere Hälfte würfeln (½ cm). Karotten und Sellerie schälen und würfeln. Zwiebel schälen, sehr fein hacken, in heißem Öl glasig dünsten, die Karotten- und Selleriewürfel und die Hälfte der Gurkenscheiben dazugeben und bei mittlerer Hitze garen. Mit Brühe ablöschen und bei geringer Hitze zugedeckt weitere 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben und Tiefkühl-Erbesen in die Suppe geben, nochmals kurz aufkochen lassen.

Dill waschen, dicke Stängel abtrennen und das Grün hacken. Die Hälfte davon in die Suppe geben. Restliche Gurken würfeln, mit übrigem Dill, saurer Sahne und Lachskaviar verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe mit dem Gurken-Dip servieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Person: ca. 154 kcal (= 644 kJ), 14 g Eiweiß, 6 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe