



Brand
für Leib & Seele

Monatsmenü

Spangelsuppe mit Lachstatar und Frischkäse-Kräuter-Crêpes

Ein zarter Frühlingsgenuss aus cremiger
Leichtigkeit, frischer Kräuterwürze und
zartem Lachsgenuss.

Zutaten:

Für die Spargelsuppe:

- 1 l Wasser
- Salz, Zucker, weißer Pfeffer, Zitronensaft
- 10 Stangen weißer Spargel
- 50 g Butter
- 50 g gesiebtes Mehl
- 500 ml Spargelfond (aus Kochwasser)

Für das Lachstatar:

- 100 g Lachsfilet (ohne Haut & Gräten)
- Salz
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Frischer Schnittlauch

Für die Frischkräuter-Crêpes

- 0,5 l Milch
- Ein Schuss Sprudelwasser
- 200 g gesiebtes Mehl
- 3 Eier
- Dill, Petersilie, Schnittlauch
- Prise Salz
- Butter (für die Pfanne)
- Frischkäse (zum Bestreichen)



Zubereitung:

Für die Spargelsuppe:

1. Wasser mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen.
2. Spargel schälen, Enden abschneiden.
3. Schalen und Abschnitte 5 Minuten kochen, herausnehmen.
4. Spargelstangen 10 Minuten leicht bissfest kochen.
5. Spargelspitzen abschneiden und in Butter anbraten.
6. Restlichen Spargel würfeln als Suppeneinlage.
7. In einem Topf die Butter schmelzen, Mehl einrühren und Mehlschwitze zubereiten.
8. Mit 500 ml Spargelfond aufgießen, aufkochen und mit einem Stabmixer mischen.
9. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Lachstatar:

1. Lachs in feine Würfel schneiden.
2. Mit Salz, Olivenöl, Zitronensaft und Schnittlauch marinieren.

Frischkäuter-Crêpes

1. Milch, Sprudelwasser, Mehl, Eier, Kräuter und Salz zu einem glatten Teig verrühren.
2. In einer Pfanne mit Butter dünne Crêpes backen.
3. Crêpes danach mit Frischkäse bestreichen, aufrollen, schräg schneiden.

Anrichten

1. Lachstatar mittig auf dem Teller platzieren.
2. Suppe in Teller geben, mit Spargelwürfeln und -spitzen garnieren.
3. Crêperöllchen darauf anrichten und mit Kräutern garnieren.

TasteTrack

Scanne den Code und
folge der Schritt-für-
Schritt- Anleitung im
Video – einfach, lecker,
perfekt!

