



SCHWEDISCHE KARTOFFELSUPPE

Zutaten

(für 4 Portionen)

600 g geschälte Kartoffeln

1 Stange Lauch (150 g)

4 EL Albaöl

1 große Zwiebel

800 ml Gemüsebrühe

400 ml Milch

100 g Räucherlachs

100 g Krabbenfleisch

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

je 3 Stängel Petersilie und Thymian

Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.

Lauch putzen und in zentimeterbreite Rollen schneiden.

Zwiebel hacken und in Albaöl in einem Topf andünsten. Den Lauch dazugeben und kurz mitdünsten. Kartoffeln und Brühe hinzufügen, aufkochen lassen und dann noch ca. 15 Minuten köcheln lassen. Milch dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Zum Schluss Sahne und Zitronensaft beifügen. Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und der frisch geriebenen Muskatnuss abschmecken.

Den Lachs in Streifen schneiden.

Petersilie und Thymian hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Die heiße Suppe mit Krabben und Lachs servieren.

Tipp

Alternativ zu Krabben und Räucherlachs eignet sich auch kross gebratener Bacon.

Wer es schärfer mag, kann mit Kreuzkümmel und Chili nachwürzen.

Nährwertinformation für eine Portion:

487 kcal | 31 g Fett | 18 g Eiweiß | 34 g Kohlenhydrate | 89 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl® 