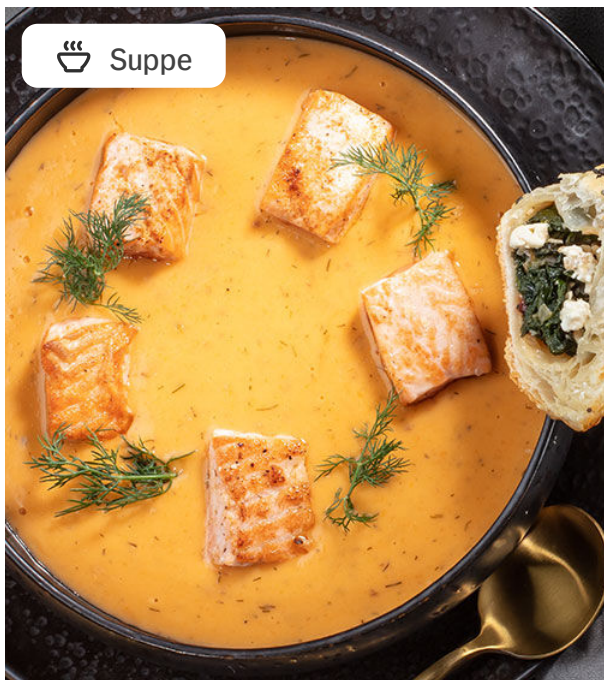




Lachscremesuppe mit frischen Lachswürfeln

dazu Spinat-Feta-Taschen

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 40 min Kochzeit

🔥 1.387 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

300 g Lachsfilet von den Färöer Inseln

150 g Blattspinat, frisch

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

80 g Feta

1 Tante Fanny Blätterteig

1 Ei

50 ml Milch

800 ml Lacroix Lachscremesuppe

Pflanzenöl zum Braten

1 TI HIT Bio Gewürz, Paprikapulver, rosenscharf

Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Spinat gründlich abwaschen und trockenschütteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Spinat hinzugeben. In der Pfanne dünsten, bis er eingefallen ist. Anschließend abkühlen lassen.
- 2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spinat gut ausdrücken. Feta zerbröseln. Beides zusammen in einer Schüssel vermengen.
- 3 Blätterteig ausrollen und in 8 gleich große Quadrate schneiden. In die Mitte jeweils etwas vom Spinat-Feta-Mix platzieren. Ei mit Milch in einer Tasse verquirlen. Blätterteig rund um den Spinat leicht bepinseln. Blätterteig zu Dreiecken zusammenfalten. Anschließend Oberseiten ebenfalls mit der Eistreiche bepinseln. Auf einem Backblech im Ofen ca. 15–20 Min. backen.

- 4 Lachs gründlich abwaschen, ggf. von der Haut befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erl. Lachswürfel darin knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 5 Lachscremesuppe in einen Topf füllen und nach Anleitung zubereiten. Anschließend die Lachswürfel einrühren.
- 6 Lachscremesuppe in tiefen Tellern anrichten. Spinat-Feta-Taschen dazureichen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	665kJ /159kcal	5.786kJ /1.387kcal
Fett	12g	102g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	49g
Kohlenhydrate	7g	60g
davon Zucker	1g	12g
Eiweiß	6g	55g
Salz	1g	9g