

AOK-KochWerkstatt: Kartoffelsuppe mit Lachs

Zutaten für 2 Personen	
500 g	mehligkochende Kartoffeln
1 Bund	Suppengrün (Möhre, Lauch, Knollensellerie)
1 kleine	Zwiebel
1 EL	Öl
0,5 – 0,75 l	Gemüsebrühe
200 g	Lachsfilet
50 ml	Sahne
	frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Currypulver, Kurkuma
2 EL	gehackte Petersilie

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Möhre putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch waschen und in feine Scheiben schneiden. Sellerie und Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 2 Minuten andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und die Suppe zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Lachs in 2 cm große Würfel schneiden. Die Sahne zur Suppe geben, die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kurkuma und Curry abschmecken. Zum Schluss den Lachs in die Suppe geben und 5 Minuten bei schwacher Hitze garziehen lassen. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit der gehackten Petersilie garnieren.



Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Guten Appetit!