



Low Carb: Finnische Lachssuppe

mit Apfel, Pastinake und Estragon



20-30min



3-4 Personen

In Finnland gibt es nicht nur viele Seen und viele Mücken, es gibt auch viele Bäume und lustige Menschen. Und die müssen essen, zumindest die Menschen. Wir schauen ihnen heute mal in den Kochtopf, und was wir da sehen, gefällt uns außerordentlich gut: Die cremige Suppe mit gebratenem Lachs und Wurzelgemüse erhält den passenden Kick durch die fruchtige Süße des Apfels, frischer Estragon rundet die Sache ab. Nauti ateriastasi!

Was du von uns bekommst

- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 große Pastinake
- 2 Karotten
- 1 grüner Apfel
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 2 Päckchen Maisstärke
- 10g Estragon

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 49.6g, Kohlenhydrate 30.3g, Eiweiß 29.5g



1. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut vorsichtig abziehen und evtl. vorhandene Gräten entfernen, dann den **Fisch** in 1-2cm große Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung** einreiben.



2. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Pastinake** schälen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Apfel** halbieren, entkernen und in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden.



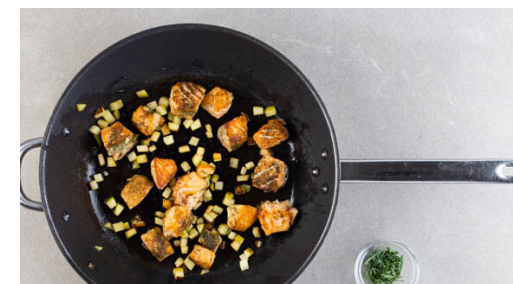
4. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Mit 1L Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und die **Suppe** 3-4Min. sanft köcheln lassen. Dann die **Crème fraîche** unterrühren und die **Suppe** mit einem Stabmixer pürieren.



5. Gemüse garen

Die **Pastinaken**, die **Karotten** und die **1/2 der Apfelwürfel** in die **Suppe** geben und 8-10Min. mitköcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Stärke** mit 4-5EL kaltem Wasser verrühren und in die **Suppe** rühren. Die **Suppe** zum Binden noch ca. 1Min. kochen lassen.



6. Fisch braten

Den **Fisch** und die **restlichen Apfelwürfel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl oder Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis der **Fisch** gar ist, ab und an vorsichtig wenden. Die **Estragonblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Suppe** auf Teller verteilen und den **Lachs** auf der **Suppe** anrichten. Nach Geschmack mit dem **Estragon** garnieren und servieren.