



HPT Kartoffelcremesuppe mit frischem Lachs

und feiner Horseradish-Note



20-30min



4 Portionen

Dank der pikanten Wasabipaste hat diese cremige Kartoffelsuppe ein aufregendes Aroma, das hervorragend den frischen Lachs mit Limette ergänzt. Der Lachs wird auf der Hautseite scharf angebraten, wodurch die Haut schön kross wird, der zarte Fisch aber schön saftig bleibt. Eine tolle Suppe mit einem feinen asiatischen Twist!

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200ml Kochsahne ²
- 6 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 1 unbehandelte Limette

- 3EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 832kcal, Fett 49.0g,
Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 45.1g



1. Gemüse schneiden

Die **Kartoffeln** schälen und in 1-2cm kleine Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren, das **Lauchgrün** in möglichst dünne, den **weißen Teil** in etwas breitere Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Suppe pürrieren

2-3TL Meerrettich fein abreiben. Add to the soup. Die **Suppe** mit einem Stabmixer cremig pürieren, mit Salz würzen und bei niedriger Hitze bis zum Servieren sanft köcheln lassen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. **Tipp:** Lieber mit weniger **Meerrettich** beginnen und nach Geschmack mehr hinzufügen.



2. Suppe kochen

Die **Kartoffeln**, den **weißen Lauch** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. farblos anschwitzen. Mit 1,5L Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** unterrühren. Die **Suppe** abgedeckt 8-10Min. sanft köcheln lassen, dann die **Sahne** unterrühren und die **Suppe** noch einmal aufkochen lassen.



5. Lachs braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Hautseite 2-3Min. anbraten. Mit dem **Limettensaft** ablöschen. Den **Fisch** aus der Pfanne nehmen, die **Haut** vorsichtig abziehen und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann die **Haut** nochmals separat braten, sodass sie noch knuspriger wird.



3. Fisch vorbereiten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Anschließend in **8 gleich große Stücke** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Suppe** auf Teller verteilen und mit dem **Lachs**, dem **Lauchgrün**, den knusprigen **Hautstreifen** und dem **Limettenabrieb** garnieren und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann noch den **Bratensud** aus der Pfanne über die **Suppe** träufeln.