



HPT Kartoffelcremesuppe mit frischem Lachs

und feiner Horseradish-Note



20-30min



2 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!

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

- 2EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 964kcal, Fett 59.4g,
Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 47.6g



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.



1-2TL 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.



Die **Kartoffeln**, den **weißen Lauch** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. farblos anschwitzen. Mit 750ml 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.



Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Anschließend in **4 gleich große Stücke** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



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.