



Stremellachs an Blumenkohlcremesuppe

dazu knuspriges Kräuter-Vollkornbaguette



ca. 25min



2 Personen

Lass dich verzaubern und genieße den Moment mit dieser feinen Blumenkohlsuppe, die mit Granatapfelsirup garniert und mit saftigem Stremellachs serviert wird. Dazu reichst du ein knuspriges Kräuterbaguette mit Schnittlauch und Petersilie. Wozu da noch ins Restaurant gehen?

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche²
- 1 Pck. Granatapfelmelasse
- 1 Pck. ASC-Stremellachs¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Stabmixer
- 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 711kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 18.4g, Eiweiß 37.5g



1. Lauch schneiden

In einem Wasserkocher 600ml Wasser aufkochen. Den **Lauch** längs halbieren, den **grünen** und **weißen Teil** getrennt in feine Streifen schneiden.



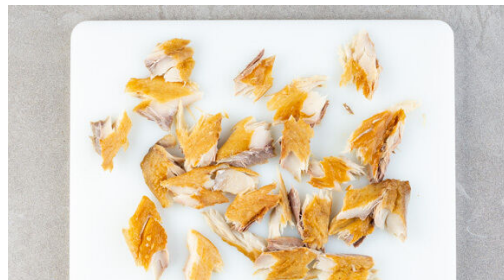
2. Blumenkohl schneiden

Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Stücke schneiden.



3. Suppe kochen

Die **weißen Lauchstreifen** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. farblos anbraten. Den **Blumenkohl** zugeben, mit dem heißen Wasser ablöschen und **1 Prise Gewürzmischung** sowie das **Brühgewürz** unterrühren. Die **Suppe** einmal aufkochen lassen und ca. 10Min. abgedeckt köcheln lassen, bis der **Blumenkohl** gar ist.



4. Fisch vorbereiten

Inzwischen die Haut vorsichtig abziehen und die **Makrele** in kleine Stücke zupfen.



5. Suppe pürieren

Wenn der Blumenkohl weich ist, die **Crème fraîche** unterrühren und die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung** abschmecken. Sollte die **Suppe** sehr dickflüssig sein, ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben.



6. Suppe fertigstellen

Den **restlichen Lauch** in die **Suppe** rühren und nach Belieben kurz erwärmen. Die **Suppe** auf tiefe Teller verteilen und die **Makrele** darauf anrichten. Mit der **Granatapfelmelasse** und ggf. **restlicher Gewürzmischung** garnieren und servieren.