



RS Kartoffelcremesuppe mit frischem Lachs

mit Meerrettich und Dill-Pesto

20-30min



2 Portionen

Dank frischem Meerrettich hat diese cremige Kartoffelsuppe ein aufregendes Aroma, das hervorragend den frischen Lachs mit Zitrone ergänzt. Der Lachs wird auf der Hautseite scharf angebraten, wodurch die Haut schön kross wird, der zarte Fisch aber schön saftig bleibt. Als weiteres Aromahighlight garnierst du die Suppe mit einem Pesto aus Dill und Walnüssen. Skandinavische Küche at its best!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200ml Kochsahne ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 25g Walnusskerne ³
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 1 Stück Meerrettichwurzel

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Wer mag, kann den Bratensud aus der Pfanne über die Suppeträufeln.

Allergene

Fisch (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 983kcal, Fett 68.4g, Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 37.0g



1. Gemüse schneiden

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



2. Suppe kochen

Die **Kartoffeln**, die **weißen Lauchstreifen** 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.



3. Pesto zubereiten

Während die **Suppe** kocht, die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Dill** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit den **Walnüssen**, der **Zitronenschale**, 2EL Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem **Pestopürieren**. Nach Bedarf esslöffelweise Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen und ggf. mit mehr Salz nachwürzen.



4. Fisch vorbereiten

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.



5. Suppe pürieren

Die **½ des Meerrettichs** schälen und fein reiben. Den Stabmixer säubern und die **Suppe** damit cremig pürieren. Mit Salz und **Meerrettich nach Geschmack** würzen und bei niedriger Hitze bis zum Servieren sanft köcheln lassen.



6. Lachs braten

Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf der Hautseite 2-3Min. anbraten. Mit dem **Zitronensaft** ablöschen und aus der Pfanne nehmen. Die **Haut** vorsichtig abziehen und in dünne Streifen schneiden. Die **Suppe** auf Teller verteilen und mit dem **Pesto**, dem **Lachs**, dem **Lauchgrün** und den **Hautstreifen** garnieren und servieren.