



Finnische Lachssuppe

mit Apfel, Pastinake und Estragon

20-30min 2 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

- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut 4
- 1 Päckchen Fischgewürz 10
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche 7
- 1 Päckchen Maisstärke
- 5g frischer Estragon

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter 7
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 749kcal, Fett 49.3g, Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 31.1g



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.



4. Suppe ansetzen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Mit 500ml 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.



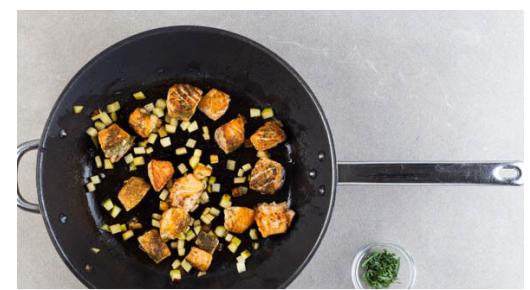
2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** 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 **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und ebenfalls in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Apfel** halbieren und entkernen, dann **eine Hälfte** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Der **übrige Apfel** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



6. Fisch braten

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 2-3EL kaltem Wasser verrühren und in die **Suppe** rühren. Die **Suppe** zum Binden noch ca. 1Min. kochen lassen.