

Lauch-Wasabi-Suppe mit Lachswürfeln

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
700 g Lauch
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
2 EL Wasabi-Paste
1 l Gemüsebouillon
1 dl Rahm
400 g Lachsfilet ohne Haut

1. Zwiebel und Knoblauch hacken. Lauch längs halbieren und in 2 mm breite Streifen schneiden. Alles in einer weiten Pfanne im Öl ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. ¼ des Lauchs beiseitestellen. Zitrone auspressen. Wasabi, Zitronensaft und Bouillon zum Lauch geben. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Rahm zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Lachs in Würfel à 2 cm schneiden. Beiseitegestellten Lauch und Lachs in die Suppe geben. Pfanne vom Herd ziehen und Suppe zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Suppe mit Lachs und Lauchstreifen servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ ca. 15 Minuten köcheln

Pro Person ca. 22 g Eiweiss, 18 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/300 kcal