

Rezept

Currycremesuppe mit Lachstatar

Ein Rezept von Currycremesuppe mit Lachstatar, am 21.11.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	250 g mehligkochende Kartoffeln
1 EL Rapsöl	2 TL Currypulver
350 ml Gemüsebrühe	125 g Lachsfilet
1-2 EL Limettensaft	Salz
Pfeffer	100 g Sahne
1 kleine Dose Kichererbsen (ca. 65 g Abtropfgewicht)	1 EL Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 30 g F, 17 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Curry bestäuben, andünsten und mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffeln hinzufügen, alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft sowie etwas Salz und Pfeffer mischen.
3. Die Kartoffelsuppe in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Zurück in den Topf geben und die Sahne unterrühren. Die Kichererbsen samt Sud ebenfalls zur Suppe geben und untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen.
4. Die Suppe möglichst heiß auf tiefe Teller verteilen, jeweils etwas Lachstatar und einige Schnittlauchröllchen daraufgeben - der Lachs gart dann in der Hitze der Suppe.