

Lauch-Wasabi-Suppe mit Lachswürfeln



Zubereitungszeit

20 Minuten + ca. 15 Minuten köcheln

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 300 kcal

Eiweiss: 22 g

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 12 g

Zutaten für 4 Portionen

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

Zubereitung

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. $\frac{1}{4}$ 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.