Apfel-Curry-Suppe mit Seelachs

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	4 EL
Currypulver	3 TL
Gemüsebrühe	800 ml
Apfelsaft	600 ml
Bio Zitronen	2 St.
Äpfel, grün	2 St.
Seelachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Crème fraîche	150 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Seelachs am Besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Suppengemüse gründlich waschen und je nach Sorte schälen. Strünke von Karotten und Poree entfernen und alles grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und ebenfalls grob würfeln. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2–3 Min. goldbraun anschwitzen. Restliches vorbereitetes Gemüse zugeben und ca. 4–5 Min. mitbraten.

2. Mit Currypulver bestäuben und ca. 1 Min. mitrösten. Brühe ggf. anrühren und Gemüse mit Brühe und Apfelsaft ablöschen, aufkochen und ca. 20 Min. köcheln, bis das Gemüse weich ist.

3. Derweil Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen. Äpfel waschen, schälen, vierteln und Kerne entfernen. Apfelviertel grob würfeln und die letzten 5 Min. mit weich garen. Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Filetstücke mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und im heißen Öl ca. 2–3 Min. rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen.

4. Crème fraîche zur Apfel-Curry-Suppe geben, mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas vom übrigen Zitronensaft abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Seelachsfilets servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	443 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g