



# Curry-Apfel-Suppe mit Seelachs



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	2 Bund
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	4 EL
Currypulver	3 TL
Gemüsebrühe	700 ml
Apfelsaft	600 ml
Bio-Zitronen	2 St.
Äpfel, grün	4 St.
Seelachs, tiefgefroren	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Crème fraîche	150 ml

## Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp, 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 Curry-Apfel-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 512 kcal

---

Kohlenhydrate 68 g

---

Eiweiß 32 g

---

Ballaststoffe 11 g

---

Fette 15 g

---