

Wirsing-Kartoffel-Suppe mit Lachs

Zeit gesamt
50min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Suppengemüse	1 Bund
Kartoffeln, vorw. festk.	400 g
Bio Limetten	1 St.
Rapsöl	2 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	750 ml
Wirsing	400 g
Koriander, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Lachsfilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Gemüse rundherum ca. 2–3 Min. anschwitzen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und Gemüsebrühe angießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. garen.
2. Vom Wirsing äußere Blätter entfernen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zur Suppe geben und zugedeckt weitere ca. 5 Min. garen.
3. Inzwischen Lachs waschen, trocken tupfen und in ca. 2–3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Limettensaft würzen. Suppe abschmecken, Lachswürfel zufügen und darin ca. 5–7 Min. gar ziehen lassen.
4. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen ziehen und fein hacken. Suppe mit abgezupften Korianderblättchen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	486 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g