

Rezept

Blumenkohl-Rahmsuppe mit Lachs

Ein Rezept von Blumenkohl-Rahmsuppe mit Lachs, am 27.04.2024

Zutaten

500 g Blumenkohl	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	100 g TK-Erbsen
2 EL Butter	800 ml Gemüsefond (aus dem Glas; ersatzweise Gemüsebrühe)
200 g Sahne	200 g Lachsfilet (ohne Haut)
Salz	Pfeffer
1 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, Blätter und Strunk entfernen. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Erbsen auftauen lassen.
2. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Blumenkohl dazugeben und 3-4 Min. mitdünsten. Fond oder Brühe und Sahne aufgießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, beidseitig salzen und pfeffern. Öl erhitzen, Lachs darin bei starker Hitze auf jeder Seite 2 Min. anbraten. Lachs herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Etwa $\frac{1}{3}$ des Blumenkohls mit der Schaumkelle herausnehmen, die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Blumenkohl und Erbsen hineingeben, einmal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in Scheiben schneiden und in die Suppe legen.