

Rezept

Lauchcremesuppe mit Räucherforelle

Ein Rezept von Lauchcremesuppe mit Räucherforelle, am 28.06.2026

Zutaten

2 Stangen Lauch (ca. 400 g)	1 EL Butter
400 ml Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Crème fraîche
Salz	Pfeffer
Muskatnuss, frisch gerieben	125 g geräucherte Forellenfilets (aus dem Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und den weißen und grünen Teil separat in feine Ringe schneiden.

2. Die Butter in einem Topf schmelzen. Die weißen Lauchringe darin bei mittlerer Hitze 2 Min. unter Rühren andünsten. Mit der Brühe ablöschen und 5 Min. kochen lassen. Die Crème fraîche hinzufügen und die Suppe fein pürieren.

3. Die grünen Lauchringe hinzufügen und alles weitere 5 Min. kochen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

4. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke teilen. Die Suppe in zwei tiefe Teller oder Schalen geben und mit den Forellenstücken garnieren.