

Rezept

Smokey Lauchsuppe

Ein Rezept von Smokey Lauchsuppe, am 18.01.2025

Zutaten

2 Stangen Lauch (ca. 400 g)	250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 kg Zwiebel	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer
250 g braune Champignons	5 Stängel glatte Petersilie
1 Pck. geräuchertes Forellenfilet (125 g)	75 g Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 25 g F, 23 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Lauch und die Kartoffeln dazugeben und unter Wenden 2-3 Min. mitdünsten. 600 ml Wasser dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Champignons putzen und falls nötig mit einem Tuch abreiben, dann in schmale Scheiben hobeln oder schneiden. Das übrige Rapsöl (1 EL) in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Pilze darin unter Wenden bei starker Hitze ca. 5 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und nach Belieben fein oder grob hacken.
3. Die Suppe vom Herd nehmen. 100 g Forellenfilet und die Sahne dazugeben und alles mit dem Pürierstab cremig mixen. Die Suppe nochmals kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Suppenschalen anrichten. Die Pilze darauf verteilen, mit dem übrigen Forellenfilet (25 g) garnieren und mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt kräftiges Bauernbrot.