

Zitronengrassuppe mit Lachs

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

2 Stängel Zitronengras
1 Stück Ingwer, ca. 1 cm lang
1 Chilischote, rot
1 l Gemüsebouillon
4 dl Kokosmilch, (aus Tetrapak oder Dose)
150 g Kefen, zart, aus dem Asia-Shop oder tiefgekühlt
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Schnittlauch
250 g Lachsfilets, ohne Haut
1 Esslöffel Limonensaft
2 Esslöffel Öl
100 g Erbsen, fein, tiefgekühlt
Salz

Für mehr oder weniger Gäste

Die Zutaten der Gästezahl entsprechend reduzieren bzw. vervielfachen.

Info

Pro Portion

11 g Eiweiss
17 g Fett
8 g Kohlenhydrate
240 kKalorien
1005 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 6 Personen

1 Die äusseren Blattschichten der Zitronengrassängel entfernen. Das Zitronengras in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen, in Scheibchen schneiden und diese klein würfeln. Die Chilischote der Länge nach ein-, aber nicht durchschneiden, Kerne entfernen und die Schote in feine Ringe schneiden. 6 Ringe klein würfeln und für die Garnitur beiseitestellen.

2 In einer mittleren Pfanne alle vorbereiteten Zutaten mit der Bouillon und der Kokosmilch aufkochen. Ungedeckt auf kleinem Feuer etwa 15 Minuten leise kochen lassen.

3 Die Kefen wenn nötig rüsten. Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Schnittlauch in 2 cm lange Stücke schneiden.

4 Das Lachsfilet nach Gräten abtasten und diese wenn nötig mit einer Pinzette herausziehen. Den Lachs in dünne Scheiben und diese in kleinfingergrosse Stücke schneiden. In eine kleine Schüssel geben, mit dem Limonensaft mischen und kühl stellen.

5 Die Suppe durch ein Sieb giessen, zurück in die Pfanne geben und bis zum Servieren beiseitestellen.

6 Etwa 15 Minuten vor dem Servieren den Ofen auf 80 Grad vorheizen und darin 6 Suppenteller oder -tassen vorwärmen.

7 Unmittelbar vor dem Servieren in einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln, Kefen und Erbsen hineingeben, leicht salzen und unter häufigem Wenden 5 Minuten dünsten.

8 Gleichzeitig die Suppe nochmals aufkochen. Die marinierten Lachsstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in die vorgewärmten Teller oder Tassen verteilen.

9 Das gedünstete Gemüse in die Suppe geben und diese abschmecken. Sofort in die vorbereiteten Teller oder Tassen schöpfen und mit den beiseitegestellten Chiliwürfelchen sowie den Schnittlauchhalmen garnieren.

Was man vorbereiten kann

Die Suppe kann bis und mit Punkt 6 einen halben Tag im Voraus zubereitet werden.