

Kochen

Safran-Gemüse-Suppe mit Lachs

Der Safran darf bei dieser Suppe nicht zu lange mitgekocht werden, sonst bleibt nur die gelbe Farbe und eine leicht bittere Note zurück.


EIGENSCHAFTEN

 **GLUTENFREI**

 **LACTOSEFREI**



ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

1 kleine Lauchstange

2 mittlere Rüebli

4 kleine Kartoffeln

1 kleine Zwiebel

1 Esslöffel Butter

1 dl Noilly Prat oder Weisswein

7 dl Gemüsebouillon

2 Lorbeerblätter

2 Gewürznelken

250–300 g Lachsfilet, ohne Haut

1 Briefchen Safran

100 g tiefgekühlte Erbsen

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

NÄHRWERT

Pro Portion

32 g Eiweiss

28 g Fett

31 g Kohlenhydrate

543 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Den Lauch rüsten und in Ringe schneiden. Die Rüebli schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, in 2 cm dicke Scheiben und diese in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
- 2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten darin 2 Minuten andünsten. Noilly Prat oder Weisswein sowie Gemüsebouillon dazugiessen. Lorbeerblätter mit den Nelken bestecken und beifügen. Alles aufkochen, dann bei mittlerer Hitze etwa 12–15 Minuten kochen lassen.
- 3 Inzwischen wenn nötig die bräunlich-silbrigen Stellen auf der Lachsoberseite wegschneiden. Den Lachs in 2 cm breite Streifen schneiden.
- 4 Wenn das Gemüse weich ist, den Safran und die noch gefrorenen Erbsen in die Suppe geben und diese mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Suppe nochmals aufkochen. Dann die Lachswürfel hineinlegen, von der Herdplatte ziehen und zugedeckt in der heissen Suppe 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann sofort servieren.