



Kartoffel-Backpflaumensuppe mit Rauchforelle

Zutaten (für vier Portionen)

1 Zwiebel
1/4 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch
2 Karotten
1 EL Butter
Salz
Kümmel
Lorbeer
1 EL Senf
20 ml Weißweinessig
500 g Kartoffeln
1 L Gemüsebrühe
100 g Backpflaumen
200 g Forellenfilet, geräuchert
Estragon

Zubereitung (15 Minuten, ohne Kochzeit)

Zwiebel, Sellerie, Lauch und Möhren fein würfeln und in Butter farblos anschwitzen. Salz, Kümmel, Lorbeer und einen Esslöffel Senf hineingeben und mitbraten. Mit Weißweinessig ablöschen, dann die Kartoffeln schälen, würfeln und mit hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, vorab aber etwas heiße Brühe über die Backpflaumen geben und diese einweichen lassen. Die Suppe köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, das sollte etwa 20 Minuten dauern. Den Lorbeer entnehmen und die Suppe fein pürieren. Durch ein Sieb passieren, sodass eine sämige Konsistenz entsteht. Sollte sie noch zu flüssig sein, mit angerührter Speisestärke nachbinden.

Die Suppe in Suppentellern anrichten, das Fischfilet mundgerecht zerteilen und zusammen mit den Backpflaumen in die Suppe geben. Mit Estragon garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

313 kcal – 10 g Fett – 18 g Eiweiß – 40 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch, laktosefrei und glutenfrei.