

Steckrüben-Creme mit Räucherlachs



Für 2 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1/2 kleine Steckrübe (circa 400 g)
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 kleiner Apfel
- 1 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- Salz, schwarzer Pfeffer, gemahlener Anis
- 1 EL Kokosraspel
- 100 g Räucherlachs in feinen Scheiben

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Ingwer schälen, alles fein hacken. Steckrübe schälen, putzen und grob zerkleinern. Ebenso mit den Kartoffeln verfahren. Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zunächst Zwiebel, Knoblauch und Ingwer zugeben und unter Rühren 5 Minuten andünsten. Anschließend das vorbereitete Gemüse und den Apfel zugeben. Weitere 2 Minuten dünsten.
3. Mit der Brühe ablöschen, Suppe würzen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Kokosmilch hinzufügen und die Suppe pürieren. Suppe nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Anis abschmecken.
4. Die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten (Vorsicht: Verbrennen leicht). Den Lachs in feine Streifen schneiden. Die Suppe auf 2 Teller verteilen und mit Kokosraspeln und Lachs anrichten.

Nährwerte pro Portion

Energie: 435 kcal

Kohlenhydrate: 36 g (entspricht 3,6 KE)

Davon Zucker: 20 g

Eiweiß: 17 g

Fett: 24 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 15 g

Ballaststoffe: 10 g

Tipp

Eine leicht verdauliche Gemüsesuppe, die schnell zubereitet ist. Weiteres Gesundheitsplus: Wertvolle Omega-3-Fettsäuren aus dem Lachs.