Artikel vom 06.03.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 03:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/linsensuppe-mit-lachsspiessen

Linsensuppe mit Lachsspießen



Foto: UFOP

Zutaten:

Suppe:

1 Bund Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch),

5 EL Rapsöl,

250 g Pardina-Linsen oder Linsen nach Wahl,

1 EL Tomatenmark,

2 Lorbeerblätter,

1,5 l Gemüsebrühe,

20 g Ingwer,

1 Knoblauchzehe,

Salz,

Chiliflocken.

Lachsspieße:

1 Bund Koriander,

50 ml kaltgepresstes Rapsöl,

Salz,

300 g Lachsfilet (küchenfertig, ohne Gräten),

1 EL Zitronensaft.

Zubereitung:

Für die Suppe das Suppengemüse waschen, schälen und fein würfeln, Lauch beiseitelegen. 2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, gewürfeltes Suppengemüse, bis auf das Lauch, mit den Linsen kurz andünsten, das Tomatenmark unterrühren, Lorbeerblätter zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Offen 25 Minuten leise köcheln lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch pellen und fein würfeln. Beides mit dem Lauch zur Suppe geben. Weitere 10 Minuten offen kochen. Vor dem Servieren die Suppe mit dem Schneidstab ganz leicht anpürieren, das gibt eine schöne Bindung. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

Für die Lachsspieße Koriander waschen, gut trocknen, ein paar Stängel als Deko zurückbehalten, den übrigen Koriander und 50 ml kaltgepresstes Rapsöl mit dem Schneidstab pürieren und anschließend das Öl mit Salz würzen. Lachs in Würfel schneiden, waschen, trocknen, mit Salz und Zitronensaft würzen, auf Spieße ziehen und

marinieren lassen. Kurz vor dem Servieren 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachsspieße mit Küchenpapier abtupfen und im heißen Rapsöl von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten. Die Lachsspieße an die Suppenteller anlegen und mit etwas Koriander-Rapsöl beträufelt servieren.

Tipp:

Die Suppe lässt sich gut vorbereiten und schmeckt auch noch am nächsten Tag.

UFOP