Artikel vom 14.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tomaten-kokos-suppe-mit-lachs

Tomaten-Kokos-Suppe mit Lachs



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Portionen):

1 rote Chilischote,

1 Zwiebel,

1 Knoblauchzehe,

2 EL Öl,

2 EL Mehl,

500 g passierte Tomaten,

400 ml ungesüßte Kokosmilch,

200 g Röstpaprika,

500 g Lachsfilet,

1 Dose (à 425 ml) Kirschtomaten,

1 Lauchzwiebel,

Salz,

Pfeffer,

Zucker,

3 Stiele Koriander,

Saft von ½ Limette.

Zubereitung:

Chilischote putzen, längs aufschneiden, entkernen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles klein schneiden und in einem großen Topf in heißem Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Passierte Tomaten, Kokosmilch und 250 ml Wasser zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Unter Rühren aufkochen. Röstpaprika abschütten und abtropfen lassen, grob zerkleinern und in die Suppe einrühren. Zugedeckt circa 5 Minuten köcheln lassen, dann fein pürieren. Koriander klein hacken. Lachs abspülen, trocken tupfen, von Haut und Tran befreien und in Würfel schneiden. Koriander, Lachswürfel und Kirschtomaten samt Saft zur Tomatensuppe geben und bei schwacher Hitze 3 bis 4 Minuten gar ziehen lassen. Lauchzwiebel putzen, waschen und in lange Streifen schneiden. Suppe nochmal abschmecken und eventuell Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. In Schalen anrichten und mit Lauchzwiebelstreifen bestreut servieren.

Nadine Hörster