

Bärlauch-Haferflockensuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Bärlauch, frisch: 120 g
- Zwiebel: 50 g
- Olivenöl: 10 g
- Haferflocken: 40 g
- Gemüsefond: 600 g
- Karotten: 160 g
- Sauerrahm: 30 g
- Zitronensaft: 10 g
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Fischfilets (z.B. Lachs): 250 g

Zubereitung:

Die Karotten schälen, in feine Würfel schneiden und weich dünsten. Bärlauch grob und Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Öl anschwitzen, die Haferflocken zugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen. Ca. 10 min leicht köcheln lassen. Bärlauch in die kochende Suppe geben und nochmals kurz ziehen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und mit verquirltem Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Karottenwürfel auf die Suppenteller verteilen und die Suppe anrichten.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in wenig Öl auf beiden Seiten kurz anbraten. In Würfel schneiden und als Suppen-Einlage servieren.

TIPP

Als vegetarische Alternative kann man anstelle des Fischfilets auch gebratenen Tofu anbieten.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
228 kcal	13 g	2,8 g	11 g	4,6 g	15 g	3,15 g	1,9 g

Allergen(e):

L - Sellerie