

Lachs-Kokos-Suppe



Zutaten:

Für 2 Personen

- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Ingwer, frisch, geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Zitronengras
- 1 EL Kokosöl
- 400 ml Gemüsefond/od. -brühe
- 400 ml Kokosmilch
- 200 g Lachsfilet
- 200 g Brokkoli, fertig geputzt
- 1 EL Austernsauce
- Chilipulver
- 1/2 Bio-Limette
- 5-6 Stiele Koriander

Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

- Ingwer schrubbe ich immer ab und verwende ihn mit Schale, denn die besten Inhaltsstoffe sitzen direkt darunter! -

Ingwer fein schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Zitronengras putzen, waschen, vierteln und leicht quetschen.

Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Brokkoli waschen, putzen und in winzig kleine Röschen zerteilen (es sollten 200 g sein).

Limette halbieren, abreiben und den Saft auspressen.

Zubereitung:

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 2 Min. andünsten.

Einen Teil der Frühlingszwiebeln und Zitronengras unterrühren, weitere 2 Min. mit andünsten.

Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und 15 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen.

Zitronengras aus der Suppe nehmen.

Die Suppe mit Austernsauce, Chilipulver, Limettensaft und -abrieb würzen.

Die restlichen Frühlingszwiebeln, die Brokkoliröschen und den Lachs zugeben, etwa 3-4 Min. bei niedriger Temperatur ziehen lassen.

Jetzt Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und klein schneiden. Vor dem Servieren die Suppe damit bestreuen.

Guten Appetit! 😊