

Linsensuppe mit Sellerie und Räucherforelle

Zutaten

bis 30 Min.

Für 4 Personen

Suppe:

1 Schalotte, fein gehackt
Butter zum Dünsten
200 g rote Linsen
6-8 dl Gemüsebouillon
1 Knoblauchzehe
1,5 dl Vollrahm
1 TL Meerrettich (aus dem Glas)
Salz, Pfeffer

1 Stück Stangensellerie
100 g Räucherforelle
Stangensellerieblätter



Zubereitung

1. Für die Suppe Schalotten in aufschäumender Butter dämpfen. Linsen beifügen, kurz dünsten. Mit einem Teil der Bouillon bedecken. Knoblauch dazupressen. Linsen zugedeckt 10-15 Minuten weich kochen. Leicht auskühlen lassen.
2. 2 EL Linsen beiseite stellen. Rest pürieren, in die Pfanne zurückgeben und mit restlicher Bouillon zu einer cremigen Konsistenz verlängern. Suppe bis knapp vor den Kochpunkt bringen. Rahm und Meerrettich dazugeben, würzen.
3. Sellerie in kleine Würfel schneiden. Räucherforelle in Stücke schneiden.
4. Die Linsensuppe in tiefen Tellern anrichten. Sellerie, Räucherforelle, Linsen und Sellerieblätter hineinlegen.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 365 kcal, 19g Eiweiss, 20g Fett, 28g Kohlenhydrate.