

Finnische Lachssuppe



Zutaten für 4 Portionen

3 Möhren
2-3 große Kartoffeln
1 Stange Porree
2 EL Butter
1 Bio-Zitrone
1 Lorbeerblatt
500 ml Fischfond (oder Gemüsebrühe)
300-350 g Lachsfilet
1 Bund Dill
200 ml Sahne
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend den Porree waschen und in Ringe schneiden.

Die Butter in einem Topf zerlassen, zuerst den Porree andünsten, dann die Möhren und Kartoffeln dazugeben und 5 Minuten anbraten.

Eine Scheibe der Bio-Zitrone abschneiden und zur Suppe geben, ebenso das Lorbeerblatt. Dann den Fischfond dazugeben und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.

Den Lachs in kleine Stücke schneiden und den Dill fein hacken. Wenn die Kartoffeln fast gar sind das Lorbeerblatt und die Zitronenschreibe aus der Suppe herausnehmen und die Sahne dazu gießen. Das Ganze nochmal kurz aufkochen lassen.



Wenn alles gar ist die Hitze auf ein Minimum reduzieren und den Lachs und den Dill dazu geben. Der Lachs benötigt nur etwa 2-3 Minuten bis er gar und hellrosa ist. Zum Schluss gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.