

Rezeptidee Dezember:

Räucherforellensuppe mit Lauch und Schwarzbrot-Croûtons

Zutaten für 4 Portionen:

Suppe

2 geräucherte Lachsforellen, à ca. 500 g
100 ml Sahne
½ Bund Dill
100 g Zwiebeln
1 frische Knoblauchzehe
1 mittelgroße Stange Lauch
1 Zitrone, unbehandelt
2 Lorbeerblätter

2 Nelken
1 TL weißer Pfeffer, zerstoßen
120 ml Rapsöl
40 g Mehl, Type 405
200 ml Weißwein, trocken
500 ml heller Kalbsfond
Meersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Croûtons

2 Scheiben Schwarzbrot



Und so geht's:

Suppe: Forellen filetieren, dabei die Rückenfilets in Stücke brechen und für die Einlage verwenden. Die Bauchfilets für die Suppe beiseite stellen und Haut sowie Gräten aufbewahren.

Sahne fast steif schlagen und kalt stellen. Dill waschen, gut trocknen, von den Stielen streifen und fein schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein schneiden. Lauch putzen und waschen, den weißen Teil klein schneiden und für die Suppe verwenden, den grünen Teil für die Einlage in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Die Zitrone heiß waschen, trocknen, die Schale dünn abschneiden und den Saft auspressen. Die Zitronenschale mit den anderen Gewürzen in einen Gewürzbeutel füllen.

Zwiebeln, Knoblauch und das Weiße vom Lauch in einem Topf in 60 ml Rapsöl anschwitzen, dann mit Mehl bestäuben. Mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen, dann mit Fond sowie dem Gewürzbeutel aufkochen. 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, den Gewürzbeutel entfernen und Bauchfilets sowie Butter hinzufügen und pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren und mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zum Servieren nochmals aufkochen lassen und die Sahne unterheben.

Croûtons: Das Schwarzbrot von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. In einer Pfanne in 40 ml Rapsöl bei mittlerer Hitze zartknusprig braten, dann salzen und auf Küchenkrepp abtropfen.

Zum Servieren die Lauchstreifen in 20 ml Rapsöl anschwitzen und mit Salz abschmecken. Zusammen mit den Forellen-Rückenfilets, dem Dill sowie den Croûtons in der Suppe anrichten.

Copyright: UFOP

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer
Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wpr-communication.de



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.