

Linsensuppe mit Lachsspießen

Zutaten für 4 Portionen:

Suppe

1 Bund Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Lauch)
5 EL Rapsöl
250 g Pardina-Linsen oder Linsen nach Wahl
1 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter
1,5 Liter Gemüsebrühe
20 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
Salz

Chiliflocken

Lachsspieße

1 Bund Koriander
50 ml Rapsöl, kaltgepresst
Salz
300 g Lachsfilet (küchenfertig,
ohne Gräten)
1 EL Zitronensaft

Zusätzlich

4 Holzspieße



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



Und so geht's:

Suppe: Suppengemüse waschen, schälen und fein würfeln, Lauch beiseitelegen.

2 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen, gewürfeltes Suppengemüse, bis auf das Lauch, mit den Linsen kurz andünsten, das Tomatenmark unterrühren, Lorbeerblätter zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Offen 25 Min. leise köcheln lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch pellen und fein würfeln. Beides mit dem Lauch zur Suppe geben. Weitere 10 Min. offen kochen. Vor dem Servieren die Suppe mit dem Schneidstab ganz leicht anpürieren, das gibt eine schöne Bindung. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

Lachsspieße: Koriander waschen, gut trocknen, ein paar Stängel als Deko zurückbehalten, den übrigen Koriander und 50 ml kaltgepresstes Rapsöl mit dem Schneidstab pürieren und

anschließend das Öl mit Salz würzen. Lachs in Würfel schneiden, waschen, trocknen, mit Salz und Zitronensaft würzen, auf Spieße ziehen und marinieren lassen.

Kurz vor dem Servieren 3 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Lachsspieße mit Küchenpapier abtupfen und im heißen Rapsöl von jeder Seite 2–3 Min. braten.

Anrichten: Die Suppe einmal aufkochen lassen und in vorgewärmte Teller füllen. Die Lachsspieße an die Suppenteller anlegen und mit etwas Koriander-Rapsöl beträufelt servieren.

TIPP: Die Suppe lässt sich gut vorbereiten und schmeckt auch noch am nächsten Tag.

Copyright: UFOP

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