



Kartoffelsuppe mit Lachs und Garnelen

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Suppengemüse	1 Bund
Kartoffeln, vorw. festk.	750 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1.5 L
Salz	
Pfeffer, weiß	
Party Garnelen	125 g
Schlagsahne	100 g
Dill, frisch	20 g
saure Sahne	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Pürierstab

1. Lachsfilet über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Suppengemüse waschen bzw. schälen und würfeln. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf ca. 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und das Gemüse darin ca. 4–5 Min. andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Min. weich garen.
3. Inzwischen Lachs und Garnelen abspülen und trocken tupfen. Lachs in mundgerechte Würfel schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Etwas Gemüse und Kartoffeln aus der Suppe heben und beiseitestellen, Rest in der Suppe pürieren, mit Sahne verfeinern und abschmecken.
4. Lachswürfel, Garnelen und beiseitegestelltes Gemüse in die Suppe geben und 5 Min. darin gar ziehen lassen. Inzwischen Dill waschen, abzupfen und hacken. In einer Schüssel Dill mit saurer Sahne mischen. Suppe auf Teller anrichten und mit je einem Klecks Dillcreme auf der Suppe anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	657 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	33 g